

## CONDIÇÃO FÍSICA

### ALUNOS DOS 10 AOS 17 ANOS

Atividade direcionada para jovens e adolescentes tendo como base os exercícios que se praticam no ginásio (musculação, cardiofitness ou em aulas de grupo), com a necessária adaptação para estas idades e com a devida supervisão e planeamento.

**Horário:**

5ª Feira | 16h45

**Equipamento necessário:**

Roupa desportiva e ténis.

**Preçário:**

1x semana: 26,50€

## HIP-HOP

### ALUNOS DOS 10 AOS 17 ANOS

Os benefícios da dança são cada vez mais evidentes tanto a nível físico como emotivo. É uma forma divertida e eficaz de manter uma atividade física saudável. Os ganhos de coordenação motora, ritmo e criatividade são enormes. É uma forma de poderem trabalhar em grupo e desenvolver a componente sócio-afectiva.

**Horário:**

6ª Feira | 17h00

**Equipamento necessário:**

Roupa e calçado confortável.

**Preçário:**

1x semana: 26,50€

## BASQUETEBOL

### ALUNOS DOS 10 AOS 17 ANOS

A modalidade do basquetebol pauta-se por ser uma modalidade de cariz coletivo, onde podem ser desenvolvidos diversos skills como: Força; Agilidade; Velocidade; Capacidade de reação; Tempo de reação; Coordenação; Controlo motor.

**Horário:**

3ª Feira | 16h45

**Equipamento necessário:**

Roupa desportiva e ténis.

**Preçário:**

1x mês: 26,50€

## NATAÇÃO

### ATÉ AOS 16 ANOS

Aprendizagem dos vários estilos de natação e das bases para a sua aprendizagem e aperfeiçoamento.

**Horário:**

Depende do nível de aprendizagem.  
Ver mapa de aulas.

**Equipamento necessário:**

Touca, chinelos e fato de banho ou calções de banho.

**Preçário:**

1x semana: 26,50€

2x semana: 34,00€

## KARATÉ

### ALUNOS DOS 10 AOS 17 ANOS

Oriunda do Japão, o karaté é uma arte marcial de mãos vazias, significando a ausência de armas ou de intenções violentas. Disciplina o corpo e a mente. Para além dos benefícios físicos, também aumenta a concentração, auto-estima e o controlo emocional, desenvolvendo habilidades interpessoais e de liderança.

**Horário:**

6ª Feira | 16h45

**Equipamento necessário:**

Kimono (preferencial)

**Preçário:**

1x semana: 33,00€