

## MENSALIDADES

MODALIDADES • ATIVIDADES

Nº DE AULAS POR SEMANA

1 2 Livre Trânsito

15,00€ 20,00€ 30,00€\*

\*Excepto cycling, devido ao número de bicicletas disponíveis.

## DESIGNAÇÃO DAS ATIVIDADES

AULA	DESIGNAÇÃO	INTENSIDADE	DURAÇÃO	LOTAÇÃO	EQUIPAMENTO
Mobilidade e Força	Aula centrada no desenvolvimento de força através da melhoria da mobilidade e flexibilidade.	MÉDIA/ ALTA (+/-)	1 HORA	20	TOALHA / CALÇADO INTERIOR
Metabólico	Aula de treino intenso com exercícios variados e estimulantes, mantendo o ritmo cardíaco nas zonas intensas e muito intensas. Poderão ser utilizados diversos materiais de apoio ou apenas o peso do corpo.	ALTA (++)	1 HORA	25	TOALHA / CALÇADO INTERIOR
Indoor Cycling	O ciclismo indoor é uma atividade cardiovascular que permite que treine sempre com segurança, evite impactos prejudiciais nas suas articulações, e desfrute de vários outros benefícios tais como a perda de peso, melhoria da aptidão cardiorespiratória e tonificação de pernas.	MÉDIA/ ALTA (+/-)	45 MIN.	12	TOALHA / CALÇADO INTERIOR
Circuito e Musculação	Programa de treino realizado em circuito de exercício para o desenvolvimento da força em máquinas de musculação de resistência em cicloergómetros e de pesos livres supervisionado por técnico de exercício físico. Objetivo de melhoria da condição física geral com ganho de massa muscular e/ou perda de massa gorda.	MÉDIA/ ALTA (+/-)	1 HORA	15	TOALHA / CALÇADO INTERIOR

## OUTROS PAGAMENTOS

Taxa de Inscrição (inclui seguro desportivo) ..... 7,50€

Taxa de Renovação (inclui seguro desportivo) ..... 5,00€

## FITNESS TIME

HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
	GYM 1	GYM 2	GYM 3	GYM 1	GYM 2	GYM 3	GYM 1	GYM 2	GYM 3	GYM 1	GYM 2	GYM 3	GYM 1	GYM 2	GYM 3
10h00															
10h30															
10h45															
11h00															
12h00															
18h30															
19h00															
19h15															
19h30															
19h45															
20h00															
20h15															
20h30															
20h45															
21h00															
21h15															
21h30															

Nota: As turmas abrem consoante o número de vagas disponíveis.

## FORMAS DE PAGAMENTO

Transferência Bancária  
PT50 5180 0001 0000 0115 3170 7

Débito Direto • MBWAY - 964 851 308 • Numerário

## CONTACTOS

Email geral@baleiria.pt

Site www.baleiria.pt

Telefone 964 851 308 • 961 329 789 • 244 813 046

Apartado 343-2416-904 Leiria