

## Programa ULness (aulas de 35')- semana 18 a 22 de maio

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
10h00/10h35					
16h00/16h35			Treino Funcional	Core	Treino Funcional
16h30/17h05					
18h00/18h35					

## Programa ULness (aulas de 35')- semana 25 a 29 de maio

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
10h00/10h35			HICT - Treino em Circuito Intervalado de Alta Intensidade		Aula sénior
16h00/16h35					
16h30/17h05				HICT - Treino em Circuito Intervalado de Alta Intensidade	
18h00/18h35	PILATES				

AULA	O QUE É	EQUIPAMENTO
HICT	Treino em Circuito Intervalado de Alta Intensidade – É uma sessão de treino em circuito, <b>sem equipamentos</b> , que utiliza o treino aeróbico e o treino de força de forma alternada. É composto maioritariamente de exercícios poliarticulares de força para os grandes grupos musculares divididos em tronco, pernas e core e exercícios full body (corpo todo) com um carácter mais aeróbio.	roupa desportiva e ténis
Treino Funcional	conjunto de exercícios, pensados para trabalhar e fortalecer músculos, por forma a melhorar a performance nas mais variadas modalidades desportivas e/ou realizar de forma mais fácil e segura actividades do dia a dia, ou seja ,melhorar a qualidade de vida.	roupa desportiva e ténis
Core	treino direccionado para trabalhar e fortalecer os músculos do centro do corpo - (zona abdominal e lombar).	roupa desportiva e ténis
AULA SÉNIOR	Aula para maiores de 55 anos com movimentos físicos de baixa intensidade, que promove o aumento da consciência corporal, força, resistencia e coordenação, indispensáveis para o dia-a-dia.	roupa desportiva e ténis
Pilates	O método de Pilates, permite trabalhar a força, mobilidade e alongamento da região central, "o core".	roupa desportiva, ténis e toalha