



De: Aline Prates | Supervisora de Esportes

Para: DeDStudio

ABA MODALIDADE ESPORTIVA

- **Repete Dança de Salão**
- **Excluir Handebol**
- **Falta Vôlei**
- **Falta Musculação**
- **Falta Ginásticas: Ritmos, Local, Funcional e Alongamento**

MUSCULAÇÃO

A musculação é uma modalidade física na qual são praticados exercícios localizados com uso de halteres, caneleiras e em aparelhos específicos. Uma das grandes vantagens da musculação é de que o treinamento pode ser ajustado de acordo com a condição, necessidade e disponibilidade de tempo do praticante.

LOCAL

A ginástica aeróbica ou ginástica localizada nada mais é do que série de exercícios de ginástica com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com o fim de os moldar. Consiste basicamente em sessões estruturadas de séries de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com a finalidade de aprimorar: o tônus muscular, as capacidades aeróbias, anaeróbia, flexibilidade ou o condicionamento físico como um todo.

ALONGAMENTO

É uma aula composta por movimentos dinâmicos e estáticos, desenvolve e melhora a flexibilidade, equilíbrio, respiração, concentração, estimula a circulação, fortalece a musculatura e proporciona o relaxamento de tensões acumuladas no dia a dia.

RITMOS

As aulas de ritmos são compostas de exercícios físicos com objetivo de trabalhar condicionamento aeróbico, coordenação motora de forma lúdica que proporcionam desenvoltura, relaxamento e diversão.

FUNCIONAL

As aulas de funcional são compostas por exercícios que envolvem treinar o corpo para desenvolver capacidades funcionais necessárias às atividades da vida diária, como por exemplo: saltar, agachar, empurrar, puxar, correr, levantar e arremessar. Para realização dos exercícios, pode ser utilizado acessórios de ginástica ou o peso do próprio corpo.



VÔLEI

O voleibol é um esporte coletivo que tem o jogo como sua principal essência. Ele proporciona interação social dos praticantes melhorando o relacionamento entre os colegas e desenvolve várias capacidades físicas nos praticantes, como agilidade, coordenação motora, velocidade, tempo e reação.

ABA ESPAÇOS ESPORTIVOS

- **Retirar tudo o que tem lá**
- **Incluir (igual a modalidade esportiva, por subitem e ao clicar, aparecer foto do local):**

GINÁSIO DE ESPORTES

- Horário de funcionamento: de terça a domingo das 8h às 22h

O ginásio de esportes do CPG possui duas quadras poliesportivas, onde são realizadas aulas de Futsal, Vôlei, Basquete, Patinação. Nos horários livres, as quadras ficam à disposição do associado que quiser vir bater uma bola.

No ginásio temos também, uma sala de jogos com mesas de snooker, tênis de mesa e pebolim. O acesso para academia de musculação e ginástica também fica dentro do ginásio.

QUADRA DE GRAMA SINTÉTICA

- Horário de funcionamento: de terça a domingo das 8h às 22h

O clube possui uma quadra de grama sintética FUT 7, que está à disposição para os CPGeanos virem bater uma bola.

QUADRA POLIESPORTIVA EXTERNA

- Horário de funcionamento: de terça a domingo das 8h às 22h

O clube possui uma quadra poliesportiva externa, que pode ser utilizada pelos associados, para jogos de vôlei, basquete, futebol, handebol e patinação.



SALA DE SNOOKER

- Horário de funcionamento: de terça a domingo das 8h às 22h

A sala é equipada com duas mesas profissionais de snooker e um espaço com televisão e cadeiras. Podendo ser utilizada por associados maiores de idade.

PISCINA TÉRMICA E SAUNA

O espaço possui uma ampla piscina aquecida (15x15) onde acontecem aulas de Hidroginástica, Natação e Vivências Aquáticas. Tem também, os horários livres para que os associados possam nadar, brincar ou praticar atividades físicas.

A sauna é uma opção para quem gosta de relaxar e interagir com outras pessoas. No espaço da sauna temos um ambiente para sauna seca e outro para sauna vapor, tem também, duas salas amplas para quem gosta de descansar e relaxar entre uma sauna e outra.