

NOTA À IMPRENSA

Programas Fitball e BabyGym iniciam a 1 de outubro em Sines

A época 2012/2013 dos Programas Desportivos Municipais BabyGym e Fitball tem início no dia 1 de outubro, com aulas no Ginásio do Parque Desportivo Municipal.

O Fitball é uma aula de grupo de ginástica localizada destinada a toda a população, onde o trabalho muscular é feito com base em plataformas instáveis, como a bola fitball, roller ball (rolo), disco-o-sit (disco) e softgym (bola pequena). Trata-se de uma modalidade de baixo impacto e com inúmeros benefícios, desenvolvendo a força, flexibilidade, equilíbrio, aptidão cardiovascular, postura e funcionalidade.

As aulas decorrem às segundas e quartas-feiras, entre as 19h15 e as 20h00, no grupo I, às terças e quintas-feiras, entre as 19h15 e as 20h00, no grupo II, e às segundas e quartas-feiras, das 13h00 às 13h45, no grupo III.

O BabyGym é uma aula de 30 minutos com atividades de exploração sensorial, coordenação motora e jogos de faz de conta, onde se interliga aprendizagem e brincadeira com muito movimento e música. A modalidade é destinada aos bebés entre os 12 meses e os cinco anos.

As aulas têm lugar às segundas e quartas-feiras, entre as 18h00 e as 18h30h, no grupo dos 12 aos 24 meses, às segundas e quartas-feiras, das 18h30 às 19h00, no grupo dos 2 aos 3 anos, e às terças e quintas-feiras, entre as 18h30 às 19h00, no grupo dos 3 aos 5 anos.

As aulas de ambos os programas são realizadas no Ginásio do Parque Desportivo Municipal e têm frequência gratuita. As inscrições podem ser feitas no Pavilhão Municipal dos Desportos (269 630 698 | desporto@mun-sines.pt).

Os Programas Desportivos Municipais representam a preocupação da Câmara Municipal de Sines em promover a prática generalizada do desporto no concelho, nas mais variadas vertentes e escalões etários.

SIDI/PDR/2012-09-28

Para solicitar mais informações sobre as notícias da nota use o email sidi@mun-sines.pt ou o telefone 269 630 632 (Serviço de Informação, Divulgação e Imagem).