



BOOTCAMP

No jardim Marechal de
Carmona

14/9

12/10

16/11

Este é um programa onde a **COMPETIÇÃO** concilia-se com o **LAZER**, requer alguma destreza física e psicológica (**DISCIPLINA**) onde deve prevalecer o **ESPÍRITO DE GRUPO**. O programa está baseado no treino físico usado na tropa, mas adaptado para o mundo civil.

A aula consiste em:

- Ⓢ Aquecimento (20 min). Objectivo: “quebrar o gelo” entre os participantes e aquecer os músculos e pôr as articulações a trabalhar. Corrida, saltos, vários exercícios cardio
- Ⓢ Parte principal. Objectivo: cada participante vai tentar atingir o seu limite máximo em numero de repetições dos exercícios, e vai ajudar a sua equipa de ter os melhores resultados possíveis. Exercícios individuais, estafetas, jogos de equipa,
- Ⓢ Alongamento. Objectivo: os músculos que trabalharam com intensidade alta tem de ser alongados, para não criar contracturas e diminuir os dores que vão surgir no dia seguinte



Incluído:

- Ⓢ Acompanhamento dos Instrutores de Bootcamp
- Ⓢ Seguro de acidentes pessoas e responsabilidade civil.

O que trazer?

- ❖ Calçado confortável tipo ténis, roupa desportiva
- ❖ Protector solar
- ❖ Água para beber

Onde: Jardim Marechal de Carmona, Cascais

Quando: Dia para confirmar

Preço por pessoa: **1€**