

CDRVR – Clube Desportivo e Recreativo de Vale Rosal



ÉPOCA
2017/2018

Praceta José Viana, Vale Fetal

2820-275 Charneca de Caparica

Na Escola B. I. de Vale Rosal

TLM: 926 630 167

cdrvrosal@gmail.com

www.cdrvrosal.wix.com/cdrv

www.facebook.com/cdrvrosal

Com o apoio de:



Notas

Inscrição

Pode fazer a **inscrição** através de **email** (cdrvrosal@gmail.com) ou na **secretaria** (entrada do pavilhão desportivo da escola) das **18:30 até às 20:30**.

Promoções

Atletas com mais do que um membro 3euros de desconto no segundo atleta e sucessivamente.

50% de desconto no seguro não federado para as primeiras 20 inscrições em Setembro

Ginástica Rítmica

Praticada apenas pelo sexo feminino a ginástica rítmica é uma ramificação da ginástica que possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinando elementos de ballet e dança, realizados fluentemente com a música e coordenados com manejo dos aparelhos desta modalidade olímpica: corda, arco, bola, maçãs e fita.

Zumba

As aulas de Zumba são consideradas um tipo de exercício que aumenta a capacidade cardiovascular, queima muitas calorias e melhora a disposição. Aborda vários ritmos de músicas latinas, incluindo salsa, merengue, ragga, reggaton, samba e muitas outras. Para iniciar esta atividade não precisa de saber dançar ou de ser super coordenada. As aulas de Zumba são uma ótima atividade para todas idades, géneros e níveis de capacidade física.

Zumba é divertido e intenso porque provoca o desgaste de imensas calorias, através de exercícios e movimentos cardiovasculares. Se quiser comparar, 1 hora de zumba pode representar mais calorias gastas do que 1 hora de corrida.

Karaté

É uma luta corporal sem armas, baseada em técnicas definidas de ataque e defesa. Nesta modalidade os atletas aprendem técnicas de defesa e de ataque quando confrontados com o perigo. Aprendem regras importantes para utilizar no seu dia a dia e na sua formação enquanto Homens.

Personal Trainer

O treino personalizado é um conceito que se tem vindo a implantar fortemente nos últimos anos. Com a ajuda de um personal trainer é possível ter um treino à medida, mais motivador e com resultados mais rápidos. Este acompanhamento inclui plano de treino mensal, realizado uma vez na companhia do PT e nos restantes dias em casa, na rua ou no ginásio. Juntamente com uma dieta ajustada às suas necessidades e com acompanhamento na evolução, pesagem e medições.