

Estão abertas as inscrições para as aulas de Hidrocycle – Ginástica com bicicleta adaptada ao meio aquático, nas Piscinas Municipais do Entroncamento.

As aulas de Hidrocycle têm a duração de 45 minutos com aquecimento e alongamentos e funcionam nos seguintes horários:

terça-feira – 20h15m – 21h00

quinta-feira – 20h15m – 21h00

Os interessados poderão inscrever-se num horário ou em dois, conforme a preferência, dependendo se pretendem frequentar as aulas uma ou duas vezes por semana.

A mensalidade é de 14,42€ frequentando 1 vez por semana e de 18,45€ frequentando 2 vezes por semana.

Dinâmica e divertida, a hidrocycle é uma mistura de hidroginástica com bicicleta, sendo ideal para quem gosta de treinar na piscina. A modalidade melhora a condição física e permite trabalhar o corpo todo, melhorando a postura e o equilíbrio, com maior segurança para os ossos e articulações, pois a água reduz o peso corporal até 40%, o que diminui a sobrecarga das articulações envolvidas.

[Cartaz](#)