

Encontram-se a decorrer as inscrições para as aulas de hidrocycle - ginástica com bicicleta adaptada ao meio aquático.

As aulas decorrem nas piscinas municipais, às terças e quintas feiras, das 20h00 às 20h45 e das 21h00 às 21h45. Os interessados poderão inscrever-se num horário ou em dois horários, conforme a preferência. A mensalidade é de 14,42€ frequentando 1 vez por semana e de 18,45€ frequentando 2 vezes por semana.

As inscrições são limitadas e devem ser realizadas na receção das piscinas municipais.

Dinâmica e divertida, a hidrocycle é uma mistura de hidrogenástica 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](#)