

BTT

Inúmeros estudos científicos são conclusivos e demonstram que a prática do BTT, tem enormes benefícios para a saúde.

É possível fortalecer o coração com um passeio de bicicleta, já que esta é uma atividade aeróbica e promove a sensação de liberdade e independência. Andar de bicicleta trabalha os grandes grupos musculares das pernas e ainda estimula a contração abdominal, pois a atividade exige uma postura correta.

O BTT permite um reforço do sistema imunitário, conduz a melhorias a nível cardiovascular, promove um aumento da capacidade respiratória e uma aceleração do metabolismo e permite um melhor controlo de peso, bem como uma ação anti-stress



O nosso grupo/equipa de BTT conta, atualmente, com um total de 22 alunos inscritos e treina às terças-feiras das 13:30 as 15:00 e às quintas-feiras das 14:15 às 15:00.