

AS NOSSAS AULAS DE GRUPO

LOCALIZADA

Aula de treino muscular localizado com utilização de pesos. Através de exercícios simples, promove o aumento da força e da resistência muscular. Tem como principal objetivo a tonificação de todo o corpo.

GAP

Aula que visa o treino muscular localizado para a zona dos Glúteos, Abdominais e Pernas com ou sem utilização de pesos, melhorando a resistência e tonificação muscular.

LOW IMPACT

Aula de baixo impacto e moderada intensidade, destinada a todos que pretendem melhorar a resistência cardiovascular e muscular, através da manutenção de um estilo de vida ativo. É uma aula composta pela combinação de exercícios simples aeróbicos e de força muscular.

HICT

Treino em Circuito de Alta Intensidade é uma sessão de treino em circuito, sem equipamentos, que utiliza o treino aeróbico e o treino de força de forma alternada. É composto maioritariamente de exercícios poliarticulares de força para os grandes grupos musculares divididos em tronco, pernas e core e exercícios full body (corpo todo) com um caráter mais aeróbio.

PILATES

Aula que combina movimentos suaves do corpo com a respiração. Desenvolve a força da musculatura mais profunda do abdômen e costas, melhora a postura, flexibilidade, consciência corporal e equilíbrio. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades e níveis de condição física.

CORE

Aula que visa promover a melhoria da postura, equilíbrio e coordenação, estabilização e mobilidade da coluna vertebral

CYCLING

Aula de moderada a alta intensidade, alternado momentos de esforço e repouso, através do uso de bicicletas indoor, ao som de música estimulante. Visa a condição cardiorrespiratória, a perda de peso e a tonificação dos membros inferiores.

