

DESCRITIVO DE AULAS DE AERÓBICA

Ballet Clássico

As técnicas do ballet somadas ao condicionamento físico através da dança em uma aula divertida e interessante.

Ballet Training

As técnicas do ballet somadas ao condicionamento físico através da dança, em uma aula divertida e interessante.

Step

A evolução do Step com mais acessórios, técnicas modernas, movimentos eficientes, utilização de sequências coreografadas e muita diversão.

Imatt

Uma nova modalidade de Pilates, mais moderna e integrada com as necessidades, funcionalidades e movimentos da vida moderna.

Ritmos

Uma aula com coreografias, planejada em cima de princípio de condicionamento físico, com alto gasto energético e muita diversão.

Ginastica Geral

Uma aula que mescla movimentos da ginástica artística, com a parte fitness e coreografias e movimentos de danças e ballet.

Aero Jazz

Ritmos e coreografias dançantes, para mexer o corpo todo, gastar calorias enquanto se diverte muito.

Alongamento

Um trabalho de alongamento, flexibilidade, mobilidade articular e postural com consciência corporal e relaxamento.

Balance

Uma aula voltada para o bem-estar de corpo e alma, baseada em posturas, flexibilidade, meditação, num mix de yôga, pilates e alongamento,

Localizada

O treinamento e a eficiência da musculação dentro de uma aula coletiva e dinâmica, com trabalho mais seguro e eficiente para fortalecer, tonificar, definir ou ganhar massa muscular.

Funcional / Localizada

Um trabalho muscular mais intenso para quem gosta de treinar e quer resultados rápidos.

Hit – Cardio

Um treino aeróbico para suar, ganhar condicionamento, perder calorias se divertindo.

Yoga Flame

Uma modalidade com origem na Califórnia, onde trabalhamos o corpo todo com equilíbrio, força e harmonia.

Funcional

Um método de condicionamento físico que trabalha grupos musculares específicos assim, o objetivo de ginástica localizada é a tonificação dos músculos, aumentando a força e resistência muscular.

Pump

Treino fullbody completo com uso de barras, anilhas e halteres com muitas repetições ao som de batidas musicais ritmadas. O professor irá orientá-lo durante todos o treino através de técnicas de treinamento desde o nível iniciante ate o avançado.

Flash-black

Uma aula prazerosa com muita didática, que ensina os passinhos nostálgicos para você se divertir, queimar bastante calorias e arrasar nas pistas de dança.

Super Localizada

Uma aula que trabalha todo seu corpo, vários grupamentos musculares, fortalece, enrijece, além de queimar muitas calorias.

Jump

Aula aeróbica de alta intensidade e baixo impacto. Realizada em um mini trampolim ao som de música alta e divertida com muitas sequências variadas. A aula auxilia a diminuir gordura corporal, melhora da coordenação motora, além de sair revigorante de uma super aula.