

DESCRITIVO DE AULAS DE AERÓBICA

ATP

Uma aula completa com trabalho cardiovascular, muscular e de flexibilidade com movimentos funcionais e dinâmicos.

Bounce

Aula ritmada e divertida que trabalha e aumenta muito a aptidão cardiovascular. Excelente exercício para melhora da resistência e também para aqueles que possuem restrição a impacto, devido ao seu baixo nível de impacto.

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.

Ballet Pilates

Um mix de ballet com Pilates para você melhorar suas técnicas de dança e em paralelo o seu corpo.

Core Express

Aula para fortalecimento da região do Core (Abdomen, Lombar)

Climb One

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

Climb

Aula planejada para trabalhar resistência muscular, aptidão cardiorrespiratória.

Dembow

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

Flex Time

Uma aula de alongamentos que trabalha a flexibilidade muscular e a mobilidade das articulações voltadas para o Ballet

FWT

Free Weight Training: uma aula que trabalha a musculatura, com pesos leves, barras, música e muita diversão.

Gymnastic Training

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

Imatt

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

Jazz And Soul -

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

Mob

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

Mind & Body

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

Toning -

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

Power Toning

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

Pulse

Um treino aeróbio 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.