



É uma luta imaginária contra 1 ou mais oponentes, combinando o melhor do boxe e das artes marciais. Golpes, bloqueios e pontapés fazem do Fight Do uma aula divertida proporcionando um treino de combate muito simples e dinâmico. Média entre 600 a 800 calorias por aula.



Saltando sobre um mini trampolim treinará com intensidade mas com zero impacto, o gasto calórico aproximado por sessão são 900 calorias. Treino simples, eficaz e extremamente divertido.



Sessão onde treinamos todos os grupos musculares de forma individualizada ao som de música pré-coreografada. Recorrendo ao treino analítico com barra, discos ou peso do corpo, obtém-se um gasto calórico entre 600 a 800 calorias por aula.



Sessão de treino que visa a melhoria da força/resistência muscular e cardiovascular através de treino em supersérie onde se combinam grupos musculares. Pode ser inserida durante a aula blocos de Step e Aeróbica. Gasto de 600 a 800 calorias por aula.



A aula G.A.P é uma aula ao estilo da Localizada mas com maior incidência sobre os grupos musculares glúteos, abdominais e pernas. Potencializa o aumento do tonus muscular do tronco e trem inferior.



O conceito desta aula é a simulação dos trajetos de rua em bicicleta para dentro de um estúdio, onde levamos a performance ao limite através de musicas estimulantes. Alto gasto calórico.



É uma sessão constituída por exercícios de reforço muscular para a zona do abdómen e músculos anti-gravíticos. Aula de curta duração (15 minutos).



Utilizando diferentes velocidades de execução e variados exercícios para o mesmo objetivo, esta aula tem como principal objetivo a queima localizada de gordura.



Aula onde incorporamos as componentes força & resistência trabalhando essencialmente com o peso do corpo. As metodologias de treino aplicadas são muito variadas. Treino funcional desafiante e complexo.



Perca-se na música e encontre o seu sorriso nesta aula de dança-fitness com ritmos latino-americanos. Zumba ® são aulas que apresentam ritmos exóticos com a grande energia dos ritmos latinos internacionais. Aula acessível onde a complexidade está adaptada a qualquer faixa etária.



Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente. Serve sobretudo para prevenir problemas de coluna. Melhora a postura e a flexibilidade.



Aula caracteristicamente conhecida pela forte componente de concentração e relaxamento, tem como ponto mais forte a interação e interligação entre o meio e o ser. Através das posições e posturas do yoga que fortificam os músculos, aumentam a flexibilidade, melhoram a postura.



Encare o seu corpo de forma elástica, utilize a força antagonista para alongar uma cadeia muscular e aprenda a ter uma melhor consciência corporal.



O objetivo do Crosstraining é potencializar todas as principais capacidades físicas do ser humano, como a resistência respiratória e cardiovascular, a resistência muscular, a flexibilidade, força, coordenação, potência, agilidade, equilíbrio e velocidade em apenas um treino.

Objetivos das aulas

Perda Peso

Tonificação Muscular

Gestão de Stress

Postura/Força Abdominal

Informações:

•Todas as aulas funcionam com sistema de senhas.
•As senhas são colocadas em local assinalado na receção 30 minutos antes do início das mesmas.

- G.A.P.
- FIGHT DO
- UBOUND
- POWER e POWER-R
- FITBIKE
- CORE
- LOCALIZADA
- HIIT
- ZUMBA
- PILATES
- YOGA
- ALONGAMENTO & FORÇA
- CROSSTRaining

