

### - GAP

Três letras que significam definição de músculos e queima de gorduras, especialmente nas regiões alvo. Uma aula de ginástica localizada, em que a tonificação muscular é focada nos 3 grupos musculares: Glúteos, Abdómen e Pernas. Os exercícios são realizados em sincronia com a música seguindo a orientação do professor com recurso a tornoeleiras e ao peso do próprio corpo. As cargas variam de acordo com o objetivo de cada aluno. São queimadas cerca de 300 calorias durante uma aula de GAP através de exercícios que visam a melhoria da resistência geral, equilíbrio, força, flexibilidade e ritmo dos praticantes

### - LOCALIZADA

Aula constituída por sessões de exercícios de resistência muscular localizada. Utilizam-se vários instrumentos para poder tonificar todo o corpo.

### - STEP

É uma aula com uma forte componente musical, contribuindo para uma estimulação física e psíquica através de exercícios aeróbicos coreografados no step (em português, degrau). Nas nossas aulas temos dois níveis distintos de dificuldade: o nível introdutório/iniciado e o nível intermédio/avançado. Nestas aulas, com a duração de cerca de 45m, as coreografias incluem uma constante subida e descida da plataforma, o que faz aumentar a intensidade da aula tornando-a num excelente treino cardiovascular. Uma das características mais benéficas desta modalidade é o impacto sobre o sistema osteoarticular que permite melhorar a densidade mineral-óssea e a estabilidade das articulações, prevenindo assim o aparecimento de algumas doenças resultantes da idade e da menopausa. Esta modalidade exige também uma boa coordenação motora e orientação espacial, e torna-se um verdadeiro desafio quando se variam as formas de utilizar o step ou utilizar mais do que 1 step por pessoa.

### - POWER

Aula que se traduz num programa de treino de força e resistência, onde se utiliza uma barra com discos de vários pesos ao som de música estimulante. Esta modalidade está inteligentemente desenhada para oferecer 4 formatos de aula, sendo que, cada formato treina e combina os grupos musculares de diferentes maneiras, permitindo alcançar diferentes objetivos em cada aula: Força, Resistência, Tonificação e Queima de gorduras.

### - CROSS TRAINING

Treino concentrado de curta duração e alto rendimento. Ideal para quem pretende queimar gorduras e tonificar. O Cross é uma aula de 30 minutos que engloba um conjunto consecutivo de exercícios, executados com um intervalo de tempo reduzido/mínimo entre eles. Geralmente são utilizados um ou mais exercícios para cada grupo muscular, de forma alternada. O circuit training está longe de ser uma aula monótona, e poderá queimar em média de 400 a 600 calorias.

Principais vantagens:

- Aula variada e, como tal, indicada para quem quer prevenir a monotonia;
- Apresenta um grande volume de treino num curto espaço de tempo;
- Promove a melhoria da condição física geral, assim como uma maior perda calórica e tonificação devido ao tempo de descanso reduzido e consequente aumento do metabolismo.

Esta aula traduz-se numa mistura entre aparelhos de musculação e exercícios aeróbios. O número de aparelhos (aqui chamados de estações) utilizados varia de acordo com a combinação usada pelo professor e com os seus objetivos de treino. A coincidência, no entanto, vai agradar: por vezes basta menos de um minuto em cada estação para alcançar resultados. Bom para poupar tempo. O treino em circuito é ideal para quem não tem muito tempo. O circuit training é uma forma de treino que possibilita um gasto alto de calorias num curto espaço de tempo. Isso acontece porque a intensidade dos exercícios é alta e não há intervalo para descanso. Combina exercícios aeróbios e neuromusculares. Além de trabalhar todas as regiões do corpo, o circuito também permite que sejam feitos dois tipos de exercícios: os aeróbios e os neuromusculares. Os circuitos são eficientes porque essa é a melhor combinação para queimar calorias tanto durante o exercício quanto depois dele. Isso acontece porque, para recuperar as microlesões causadas pelo exercício neuromuscular, o corpo continua a queimar calorias enquanto repousa. É também neste processo que a massa muscular aumenta. Traz resultados em curto prazo. Se o objetivo for emagrecer e aumentar o tônus muscular, o circuito promete trazer resultados rápidos. Este tipo de treino mantém a frequência cardíaca elevada, e trabalha o corpo todo com um risco reduzido de lesões. Dependendo da disciplina do aluno, é possível perder até 600 calorias por aula e os resultados começam a aparecer em média após 45 dias. É altamente motivador. Uma das palavras-chave deste treino é o dinamismo, o que traz mais motivação para o aluno. Além de ser muito dinâmico e rápido, o circuito promove a interação entre aluno e o professor, formando um ciclo de amizade. Dificulta a monotonia. Treinar em circuito significa ter ao seu dispor uma série que não deixa que a monotonia se instale, porque se varia a ordem dos exercícios. É possível incluir ou retirar exercícios, aumentar a intensidade ou a frequência de repetições.

### - ZUMBA

É uma aula de fitness dançada, inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efetivo. A Zumba integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência, maximizando a queima de

calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo. O nome desta modalidade de fitness provem da palavra "rumba", que significa "festa" para os colombianos. Foi criada no final dos anos 90 pelo bailarino e coreógrafo colombiano Alberto "Beto" Perez, que ao reparar no sucesso que a sua aula tinha com esta mistura de ritmos, decidiu dá-la a conhecer ao resto do mundo. Hoje em dia converteu-se numa modalidade muito popular para perder peso e divertida. Está destinada a pessoas de qualquer idade, sexo e forma física, sendo que o único requisito é ter algum sentido de ritmo e vontade de se divertir.

### - TRX

O TRX é caracterizado como treino em suspensão. Um equipamento que permite efetuar um trabalho muscular simples, eficaz e intenso. Está assegurada a garantia de um treino desafiante e diferente do que está habituado, onde pode impor o seu próprio limite. Considerado um dos mais eficientes métodos de trabalho físico funcional, o suspension training, também conhecido como TRX ou Pilates Suspenso, é um sistema completo de treino que faz uso do peso corporal, permitindo centenas de exercícios. Uma das grandes vantagens é poder ser realizado por pessoas de todos os níveis de habilidade e condição física. Esta técnica foi criada na Marinha dos EUA, podendo realizar de forma segura centenas de exercícios de forma a desenvolver a força, potência, flexibilidade e equilíbrio. Aumenta a performance em atividades desportivas como corrida e ciclismo, a coordenação e auxilia a evitar lesões. Em resumo, o Pilates Suspenso ou TRX, oferece uma série de benefícios, como a melhoria da estabilidade do core (unidade integrada de músculos que mantêm a coluna alinhada durante todos os movimentos, prevenindo lesões), aumento da flexibilidade, força e equilíbrio, fortalecimento da musculatura e articulações, além de melhorar a postura. O TRX envolve trabalho numa posição de suspensão contra a gravidade onde o peso do corpo é a resistência. Trata-se de uma ferramenta portátil diferente, volátil e que permite fazer um trabalho diferenciado ao nível do estímulo proposto e é um treino de performance integrada, utilizando múltiplos exercícios com múltiplos materiais. Esta nova modalidade de fitness é diferente das máquinas de musculação, na medida em que permite um trabalho mais funcional, que exige mais trabalho de coordenação e desafios de estabilização, treina e reporta benefícios em todo o corpo.

### - YOGA

É a transformação da consciência humana em consciência divina. É uma filosofia prática que permite ao ser humano acordar de seu sono e vivenciar a felicidade permanente que ele é. O ser humano, não percebendo que ele próprio já é a felicidade, busca incessantemente essa felicidade fora de si, nos objetos externos. Mais cedo ou mais tarde, percebe que a causa do seu sofrimento está na limitação de sua mente, e que a felicidade não é encontrada fora, mas em cada momento em que está consigo mesmo, sem desejos, sem pensamentos, em paz.

### - CIRCUIT TRAINNING

É uma aula com exercícios em circuito que trabalha isoladamente os vários grupos musculares e inclusive tem treino cardiorespiratorio, aula muito completa e com um grau de exigência física elevado.

### - ABS 30min

Aulas de 30 minutos que trabalham diferentes tipos de abdominais. A aula de ABS foi criada e direcionada para o fortalecimento e a definição da musculatura abdominal. Ela foi elaborada para trabalhar a musculatura com alta intensidade, permitindo que os benefícios ocorram rapidamente.



[Preçário](#)

Horário a partir de 1 de julho de 2019

## Atividades

Categoria: Atividades

---

## Atividades

Categoria: Atividades

---