

NOSSOS PLANOS

MUSCULAÇÃO

Baseado na Avaliação Física, o seu programa é montado, seguindo os seus objetivos, desde os treinos com aparelhos de musculação até a utilização de pesos livres e acessórios. Desenvolva seu corpo e todo o seu potencial físico e atlético de forma segura (e principalmente) natural. Ganhe massa sem perder velocidade e força sem perder funcionalidade.



As atividades de ginásticas estão inclusas no pacote de musculação

PILATES

Alonga e fortalece o corpo; Promove a mobilidade de músculos e articulações; Corrige a postura, melhora a coordenação, o equilíbrio e o alinhamento do corpo; Previne e reduz riscos de lesões; Alivia o stress; Desenvolve corpo, mente e espírito de maneira uniforme; Alivia dores musculares e/ou articulares; Aumenta a capacidade respiratória;



Aluno de Pilates tem direito a frequentar livremente a musculação, aulas coletivas e esteiras

TREINAMENTO FUNCIONAL

Treino mais abrangente que se destina ao indivíduo comum. Proporciona ganho de massa muscular, perda de peso, mais disposição ao seu praticante e melhora a desempenho nas atividades do dia-dia. Proporciona melhorar habilidades físicas como força, resistência, potência, equilíbrio.



Aluno de Funcional tem direito a frequentar livremente a musculação, aulas coletivas e esteiras

PERSONAL TRAINER

Melhor custo benefício da região para o seu treinamento personalizado onde o custo do Personal e da academia de Ginástica estão inclusos para o atendimento de um Personal Trainer interno da Nossa Academia.



A taxa Personal Trainer Externo é de R\$100,00 por aluno!

AValiação FÍSICA

As avaliações físicas são testes antropométricos e ergométricos que identificarão o estado atual de condicionamento físico tanto muscular, como cardiorrespiratório e análise do percentual de gordura. Com base nisso, montaremos um treinamento específico para você.



AValiação NUTRICIONAL

A partir de uma análise detalhada da sua saúde e estilo de vida, a nossa equipe de nutricionistas desenvolverá cardápios personalizados, levando em consideração o seu objetivo de curto, médio e longo prazo, suas preferências e paladar.



AULAS COLETIVAS

LOCAL

JUMP

STEP

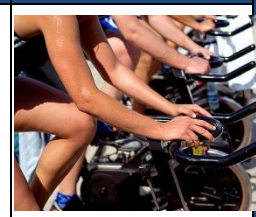
DANÇAS

YOGA

SPINNING



Swing baiano



A atividade de aula coletiva: SPINNING está disponível apenas na Unidade Aruanda.

FREQÜÊNCIA LIVRE NAS DUAS UNIDADES DA NOSSA ACADEMIA – COROA DO MEIO E ARUANDA