

QUADRO DE AULAS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00		BIKE 30' ANA CARVALHO		BIKE 30' ANA CARVALHO		
07:30		ALONGAMENTO 30' ANA CARVALHO		ALONGAMENTO 30' ANA CARVALHO	ALONGAMENTO 30' EDGAR	
07:45	BIKE 45' EDGAR		BIKE 45' EDGAR			
08:00		KAIBALL 30' ANA CARVALHO		KAIBALL 30' ANA CARVALHO	K FIGHT 45' EDGAR	
08:30	SUPER LOKAL 60' EDGAR	ZUMBA 30' ANA CARVALHO	KROSS CIRCUIT 40' EDGAR (QUADRINHA)	ZUMBA 30' ANA CARVALHO		
08:45					JUMP 30' EDGAR	
09:00		GAP 30' ANA CARVALHO		GAP 30' ANA CARVALHO		
09:15			ABDOMINAL 15' EDGAR			
09:30		BIKE 30' ANA CARVALHO		BIKE 30' ANA CARVALHO	FULL K BIKE 45' EDGAR	
09:45	BIKE 45' EDGAR		BIKE 45' EDGAR			
10:30	ALONG BALANCE 45' EDGAR		ALONG BALANCE 45' EDGAR			
10:45						ABDOMINAL 30' RODÍZIO
11:15						BIKE 45' RODÍZIO
12:00						ALONGAMENTO 30' RODÍZIO
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
14:30	BIKE 45' CIBELLI	KAIBALL 30' MARIANA	BIKE 45' CIBELLI	KAIBALL 30' MARIANA		
15:00		LOKAL KLASS 45' MARIANA		LOKAL KLASS 45' MARIANA		
15:15	ABDOMINAL 15' CIBELLI		ABDOMINAL 15' CIBELLI			
15:30	ALONGAMENTO 30' CIBELLI		ALONGAMENTO 30' CIBELLI			
15:45		PILATES SOLO 30' MARIANA		PILATES SOLO 30' MARIANA		
16:00	PILATES SOLO 45' CIBELLI		PILATES SOLO 45' CIBELLI			
16:15		ALONGAMENTO 30' MARIANA		ALONGAMENTO 30' MARIANA		
16:30					ZUMBA 30' CIBELLI	
16:45	ABDOMINAL 15' CIBELLI		ABDOMINAL 15' CIBELLI			
17:00	ALONGAMENTO 30' CIBELLI		ALONGAMENTO 30' CIBELLI		ALONGAMENTO 30' CIBELLI	
17:15		BIKE 45' MARIANA		BIKE 45' MARIANA		
17:30	MUAY THAI 60' EZAQUIEL (ADOLESCENTES)		MUAY THAI 60' EZAQUIEL (ADOLESCENTES)		ABDOMINAL 15' CIBELLI	
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
18:00		PILATES SOLO 45' MARIANA		ALONGAMENTO 30' MARIANA	PILATES SOLO 30' CIBELLI	
18:30	SUPER LOKAL 45' DANGELA		SUPER LOKAL 45' DANGELA		BIKE 30' CIBELLI	
18:30				CIRCUITO MIX 60' MARIANA		
18:45	DANCE K FIT 45' SÔNIA	GAP 30' MARIANA	DANCE K FIT 45' SONIA			
19:00		JIU JITSU 90' PAULO (QUADRINHA)		JIU JITSU 90' PAULO (QUADRINHA)		
19:00					ZUMBA 45' SILVIA	
19:15	BIKE 45' DANGELA	K HIT 45' MARIANA	BIKE 45' Dangela		KROSS CIRCUIT 60' BAL (QUADRINHA)	
19:15		ZUMBA 45' SILVIA				
19:30				ALONGAMENTO 30' MARIANA		
20:00	ABDOMINAL 30' DANGELA		RITMOS 30' DANGELA			
20:00	MUAY THAI 60' IZAQUIEL (QUADRINHA)	BIKE 45' MARIANA	MUAY THAI 60' IZAQUIEL (QUADRINHA)	BIKE 45' MARIANA		
20:30	ALONGAMENTO 30' DANGELA		PILATES SOLO 30' DANGELA			

ALONGAMENTO

Trabalho desenvolvido para melhorar a flexibilidade, que é um importante componente de aptidão física, relacionado à saúde e desempenho atlético, apresentando melhor funcionalidade e menor predisposição a lesões. Proporcionando excelente prevenção aos problemas de postura corporal e uma melhor qualidade de vida.

ABDOMINAL

Trabalho específico deste grande grupo muscular, importante para a manutenção de nossa postura, cujo objetivo é melhorar a força e resistência muscular localizada.

BIKE

São simuladas situações de ciclismo em diversos percursos, utilizando-se bicicletas especiais em sala equipada com som, para criar estímulos, visando dar ao a você a sensação de estar pedalando em uma verdadeira "Mountain Bike". Tem por objetivo melhorar a capacidade cardiovascular, queimar calorias e manter o corpo em forma.

LOKAL KLASS

É um treinamento de resistência muscular que visa melhorar a composição corporal e com rápidos resultados estéticos e posturais, com o acompanhamento de músicas e materiais desenvolvidos especificamente para esta aula. Objetivando atingir todas as pessoas que gostam de atividade física motivadora e intensa.

KAIBALL

Trabalho baseado em exercícios de força e alongamentos utilizando como material a bola suíça (fitball), seu maior benefício é a melhora da consciência corporal, fortalecimento da musculatura abdominal e prevenção de problemas na coluna.

PILATES SOLO

Tem como foco a ação da musculatura abdominal, sendo praticada diretamente no solo ou com o auxílio de acessórios (bolas, rolos, faixa elástica, entre outros). Com o objetivo de desenvolver força e flexibilidade, é uma aula que pode ser praticada por qualquer indivíduo, pois respeita todos os níveis de condicionamento físico.

MUAY THAI

Conhecido também como boxe Tailandês nessa aula são realizados principalmente movimentos de chute e soco. Aula que trabalha, força, flexibilidade agilidade e também toda filosofia do Muay thai.

ADOLESCENTES – Público Adolescente de 09 à 13 anos

ADULTO – Público Adulto a partir de 14 anos

GAP

Aula de ginástica localizada, com o objetivo de fortalecer os músculos: glúteos, abdômen e perna.

CIRCUITO MIX

Aula trabalhada em sistema de estações, alternando movimentos aeróbicos (jump, corrida, dança, entre outros) e localizados (pesos, caneleiras, barras e elásticos).

ZUMBA/ RITMOS

Aula de dança coletiva que trabalha vários ritmos (zouk, lambada, dance, hip hop, entre outros) em uma aula única aula.

K FIGHT

Aula de ginástica que utiliza movimentos do Muay Thai, Boxe e outras lutas combinados com a música.

KROSS CIRCUIT

Aula com exercícios funcionais em forma de circuito, com o objetivo de trabalhar todos os grupos musculares na mesma aula e alto gasto calórico.

JIU-JITSU

É uma arte marcial de origem japonesa, voltada para o ataque e autodefesa. O jiu jitsu é considerado a base de vários combates esportivos modernos e outras artes marciais, entre elas o Caratê, o Aikidô e o judô. Nosso professor é faixa preta de jiu jitsu e marrom em judô.

DANCE K FIT

Conhecer, experimentar e explorar os elementos da dança, ampliando o repertório de movimentos e desenvolvendo a sociabilização.

FULL BIKE

Aula que mistura treinamento aeróbico e localizado em cima da bike, utilizando halteres e elástico. Tendo um alto gasto calórico.

SUPER LOKAL

Aula coletiva que envolve treinamento de resistência muscular, de forma divertida e intensa. Utilizando barras, halteres e anilhas.

K HIIT

Aula composta por um "Treino Intervalado de Alta Intensidade". É recomendada para quem tem pouco tempo e necessita emagrecer, definição muscular e/ou condicionamento físico.

JUMP

Programa desenvolvido com um mini trampolim e objetivo puramente aeróbico com alto gasto calórico. Aulas pré-coreografadas com muita motivação, através de músicas agradáveis, coreografias fáceis e divertidas.