

AULA

CARACTERIZAÇÃO

	Pilates	Trabalha força, flexibilidade e postura. Benefícios: melhora a mobilidade, reforça o core e previne lesões.
	Cycling / Cycle Xpress	Aula de treino cardiovascular em bicicleta estática. Benefícios: aumento do VO ₂ máx., elevada queima calórica e fortalecimento das pernas.
	Total Fitness	Treino global que combina força, resistência e trabalho cardiovascular. Benefícios: melhora a condição física geral e o equilíbrio corporal.
	Aerobics / Aerobics Xpress	Aulas coreografadas com exercícios aeróbicos. Benefícios: coordenação motora, energia e gasto calórico elevado.
	Pump / Pump Xpress	Treino com barra e pesos ajustáveis. Benefícios: aumento da força, tonificação muscular e aceleração do metabolismo.
	Active Yoga	Prática de yoga dinâmica para corpo e mente. Benefícios: maior flexibilidade, equilíbrio e redução do stress.
	GAP / GAP Xpress	Trabalho localizado em Glúteos, Abdominais e Pernas. Benefícios: tonificação muscular e estabilidade corporal.
	Fat Burn Zone 30/45	Treino intervalado de alta intensidade focado na queima de gordura. Benefícios: emagrecimento e aumento da resistência cardiovascular.
	Power Step	Exercícios coreografados com step. Benefícios: coordenação, trabalho cardiovascular e tonificação dos membros inferiores.
	Local Xpress	Exercícios localizados para grupos musculares específicos. Benefícios: tonificação rápida e eficaz.