

# HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA



## BODYCOMBAT

Coloque sua energia nas pontas dos seus pés, cerre os punhos e feche bem a sua guarda! Venha treinar o seu condicionamento físico através do BODYCOMBAT™. A combinação de vários estilos de artes-marciais e ginástica produziu uma aula gostosa e explosiva, apaixonando milhões de praticantes em todo o mundo. Venha gastar muitas calorias e extravasar todo o seu stress com o BODYCOMBAT™, incorpore o espírito de lutador e sinta-se como um verdadeiro super-herói.

### Uma conquista atrás da outra

**IDADE:** A partir de 14 anos.

**BENEFÍCIOS** - Condicionamento físico completo, altíssimo gasto calórico, definição muscular e defesa pessoal são apenas alguns dos comprovados benefícios que este programa pode oferecer, paralelamente ao fato do mesmo apresentar o mais alto grau de motivação entre todas as aulas vistas hoje em academias do sistema.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h15 às 9h15	Profª Nancy		Profª Nancy		Profª Nancy
19h às 20h		Profª Aline		Profª Aline	

## BODYSTEP

Condicionamento físico através de movimentos atléticos utilizando as plataformas mais famosas em academias de todo o mundo, os "Steps". Fácil de acompanhar, com combinações simples e divertidas. Este é o BODYSTEP™, uma aula que te motiva a dar o máximo de si egastar muitas calorias, além de trabalhar coxas e glúteos. Este é o segredo da aula que conquistou uma verdadeira legião de fãs por todo mundo. BODYSTEP™, um degrau acima das emoções e resultados.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

**BENEFÍCIOS** - As pesquisas feitas pela UNISPORT em Auckland demonstram um alto gasto calórico nas aulas de BODYSTEP, além de uma grande definição na musculatura das pernas. O programa traz ainda exercícios básicos para os braços e tronco, de forma que o praticante possa fazer um trabalho completo, estimulando todos os grupos musculares importantes.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17h às 18h	Profª Nancy		Profª Nancy		

## BODYPUMP

Uma das maiores revoluções do Fitness mundial, o BODYPUMP™ conquistou mais de 70 países e o coração de milhões de praticantes, através do treinamento de força, resistência, melhora da postura e a desejada definição muscular que essa aula proporciona. Anilhas e barras, músicas alucinantes com combinações seguras e eficazes. Ficar em forma nunca foi tão prazeroso antes desta aula. BODYPUMP™ é, provavelmente, a maneira mais rápida do universo de entrar em forma.

A aula dura de 55 minutos a 1 hora, possui 10 músicas, que sempre respeitam a mesma ordem e não podem ser puladas ou trocadas de posição, pois a aula já foi testada e os resultados são comprovados quando feita dessa maneira. Qualquer tipo de alteração descaracteriza a aula e interferem nos resultados esperados. O BODYPUMP verdadeiro segue a seguinte ordem das músicas:

**IDADE:** 14 anos

1. Aquecimento
2. Agachamento
3. Peito
4. Costas/ Glúteos/ Posteriores de coxa
5. Tríceps
6. Bíceps
7. Afundo
8. Ombros
9. Abdominal
10. Volta à calma/ Alongamento

**BENEFÍCIOS** - Pode-se esperar grandes gastos calóricos nesta aula, além de uma rápida melhora na resistência muscular localizada, postura e aumento na força muscular de todo o corpo. É uma atividade indicada para todos os níveis de condicionamento físico que, além de tudo, atrai alunos do sexo masculino, contentes em praticar uma atividade simples, eficiente e que não tem semelhança com a dança.

- Resultados rápidos
- Melhora a postura
- Melhora a força
- Melhora a resistência muscular localizada
- Auxilia a queima de gordura
- Previne contra a osteoporose
- Gasto calórico médio 500Kcal/ aula
- Promove uma breve hipertrofia

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7h às 8h		Profª Aline		Profª Aline	
17h às 18h		Profº Adriano		Profº Adriano	
18h às 19h		Profª Aline		Profª Aline	
19h às 20h	Profª Rita		Profª Rita		

## JUMP

Programa que proporciona condicionamento físico, alto gasto calórico e melhora da postura utilizando o mini-trampolim.

**IDADE:** a partir de 14 anos

### BENEFÍCIOS

- 60 minutos de muita diversão num treinamento coletivo;
- aumento da força muscular dos membros inferiores (músculos das pernas);
- aumento e melhora da contração de estabilizadores (abdominal e lombar);
- gasto calórico de até 700 K/cal;
- melhora da condição cardio vascular;
- melhora das habilidades motoras;
- aumento da concentração;
- aumento do equilíbrio corporal, devido ser uma modalidade também com objetivo proprioceptivo, etc.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h às 9h		Profª Paula		Profª Paula	
16h às 17h		Profª Ariani		Profª Ariani	
20h às 21h	Profª Julia		Profª Julia		

## GAP

A aula de GAP é uma aula de Ginástica Localizada em que se trabalham os músculos Glúteos, Abdominais e das Pernas, recorrendo a diferentes formas de exercício que visam à melhoria da resistência geral, coordenação motora, ritmo, equilíbrio, força e flexibilidade.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18h às 19h	Profª Nancy		Profº Adriano		

## GINÁSTICA LOCALIZADA

O nome local é colocado pela forma que a ginástica é feita, com os exercícios priorizando séries para casa segmento muscular ou pelos segmentos articulares. Pelo fato de boa parte da aula ser de forma aeróbica.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

**BENEFÍCIOS:** Há melhora no sistema cardio respiratório, o aluno ainda terá um fortalecimento dos músculos de forma geral, de acordo com a variedade de exercícios.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7h às 8h	Profª Nancy		Profª Nancy		
15h30 às 16h30	Profº Adriano		Profº Adriano		Profº Adriano

## ABDÔMEM

Aula de abdômem se distingue por possuir diversos exercícios específicos para todos os músculos da região abdominal.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

**BENEFÍCIOS:** definição dos músculos da região abdominal e uma boa queima de calorias.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira
8h às 8h15	Profª Nancy		Profª Nancy

## SPINNING

O Spinning é uma aula de ciclismo feita em grupo, praticada inteiramente com a ajuda de uma bicicleta ergométrica desenhada especialmente para a modalidade que lhe permite facilmente ajustar a resistência da bicicleta ao seu próprio nível de treinamento. Ao praticá-lo você naturalmente entra num programa individualizado obtendo um alto gasto calórico (entre 600 a 800 calorias por hora aula - emagrece com eficiência). Os exercícios simulam vários tipos de percursos de bicicleta, como subida e descida de ladeiras e pedaladas no plano, em paisagens diversas (depende da criatividade do professor). Na bicicleta existe um graduador de carga, como se fosse uma bicicleta de corrida comum, onde cada pessoa controla o ritmo de acordo com a sua resistência. As aulas têm duração de 40-60 minutos, onde são simuladas manobras próprias do ciclismo com planos, subidas, descidas, variações de terreno, jump, running e mix. Ao som de músicas selecionadas e apropriadas, o professor conduz sua aula, buscando a melhoria da performance do aluno. A medida que vão pedalando, os praticantes são inspirados a fazer coreografias com os braços no ritmo da música, ou até mesmo criar por si mesmos.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

**BENEFÍCIOS:** objetivo principal é o aumento do condicionamento cardiovascular, através do controle da FC, seguido pela redução do percentual de gordura através da queima de calorias, variando de acordo com indivíduo. fortalece a musculatura dos membros inferiores e ganhando uma ótima melhora de VO2 máx (condicionamento cardio respiratório) o qual pode prepará-lo também para outras atividades. Mesmo sendo uma atividade intensa e de alto gasto calórico, é considerada segura e prazerosa, desde que o indivíduo respeite as normas de segurança, durante as aulas.

Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
7h às 7h50	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	
8h às 8h50 9h às 09h50		Profª Aline		Profª Aline		Spnning Rodrigo
15h30 às 16h20	Profº Rodrigo	Profº Rodrigo	Profº Rodrigo	Profº Rodrigo	Profº Rodrigo	
17h30 às 18h20	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	Profº Beto	
18h30 às 19h20	Profº Rodrigo	Profº Adriano	Profº Rodrigo	Profº Adriano	Profº Beto	
19h30 às 20h20	Profº Adriano	Profª Leandro	Profº Adriano	Profº Leandro		

## MUSCULAÇÃO

Musculação ou treinamento com pesos é um tipo de exercício resistido com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidades controláveis. Esta possibilidade de controle de tantas variáveis torna a musculação uma atividade física altamente versátil que pode ser praticada por pessoas de diversas idades para diferentes objetivos.

**IDADE:** A partir de 14 anos.

HORÁRIOS:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
6h30 às 21h30	6h30 às 21h30	6h30 às 21h30	6h30 às 21h30	6h30 às 21h30	8h às 16h