

# DEFINIÇÃO DAS AULAS DE GINÁSTICA

**Abs** – Aula que trabalha especificamente a musculatura abdominal, visando aprimorar e melhorar a resistência muscular localizada.

**Along** – Aula que tem como objetivo a melhoria da postura, consciência corporal, manutenção e aumento da amplitude articular utilizando técnicas de alongamento, relaxamento e respiração, sendo fundamental para todos as pessoas. Podemos utilizar implementos com bolas e cordas afim de aumentar a variabilidade de exercícios.

**Aerobic Ball** – aula de predominância aeróbia onde os exercícios são realizadas em cima de bolas ou com o auxílio das mesmas proporcionando um programa divertido e eficaz devido sua característica funcional.

**Bike In Door** – Aula com que através de variações de carga e velocidade em cima de uma bicicleta estacionária proporciona ao aluno realizar um trabalho cardiovascular, aumentar a resistência muscular e a potencia, além da grande motivação impulsionada pelas músicas e pelo gasto calórico elevado.

**Bottom** – Aula que objetiva a melhora da força e da resistência da musculatura da coxa e dos glúteos.

**Condicionamento Físico Total - CFT** – Aula que utiliza um sistema de estações pré-estabelecidas ou não, para realizar um trabalho aeróbio e localizado, que desenvolve o condicionamento cardiovascular e a resistência muscular localizada, através de exercícios de simples execução e alta intensidade.

**Fit Flex** – Aula baseada nas técnicas de Yoga, Tai-chi e Pilates. Objetiva a descoberta do corpo, o equilíbrio, integração física e mental e consciência corporal.

**Fit Balance** – É um programa dinâmico de alongamento baseado nas técnicas de, pilates e Yoga, excelente para trabalhar a concentração, alongamento, equilíbrio e coordenação. Fortalece os músculos e melhora a postura e a respiração.

**Flex** – É uma aula que proporciona aumento da amplitude articular através de exercícios de alongamento.

**Ginástica Postural** – Aula que visa a melhora da postura com exercícios que vão do simples ao complexo exigindo concentração durante a sua execução.

**GAP** – Aula que trabalha os membros inferiores e a musculatura abdominal, através de exercícios localizados específicos para estas regiões.

**Jump** – Aula coreografada, realizada em um mini trampolim que visa um trabalho aeróbio e neuromuscular, através de movimentos verticais (saltos, saltitos) e movimentação de membros superiores.

**Fight**– Aula baseada nas mais variadas artes marciais, que tem como objetivo desenvolver a técnica dos golpes simultaneamente ao treinamento físico, de resistência e de força, flexibilidade e agilidade.

**Local** – Aula que trabalha a resistência muscular localizada de membros inferiores e superiores, visando a tonificação e o fortalecimento de todos os grupos musculares, através de exercícios executados com sobrecarga e altas repetições.

**Local Extreme**– Aula composta por exercícios de resistência muscular localizada e hipertrofia especialmente desenvolvida para pessoas que querem enrijecer e tonificar os músculos de uma maneira divertida e eficiente.

**Mat Pilates** - É uma variação do Pilates, porem sem os equipamentos do Studio realiza um trabalho corporal que condiciona a musculatura de maneira uniforme, tonificando e alongando o corpo todo. O método associa controle do movimento, coordenação e respiração, O método "MAT" estimula movimentos e concentração principalmente da parte central do Corpo, chamado "**CASA DA FORÇA**", como abdômen, glúteos e músculos dorsais, promovendo o alivio do stress.

**Pumping** – Aula que utiliza exercícios localizados coreografadas, utilizando como sobrecarga barras, anilhas e até o próprio peso corporal, visa melhorar a resistência e a força muscular, assim como também a postura e a auto-estima do praticante.

**Power Yoga** – Aulas que contem técnicas corporais, respiratórias, de concentração e de meditação, proporcionando ao aluno uma melhor resistência muscular, flexibilidade, alívio do estresse e conseqüentemente uma maior qualidade de vida, visando assim o autoconhecimento e uma melhor qualidade de vida.

**Relax** – Aula que utiliza técnicas de massagem, soltura, respiração e exercícios de alongamento (utilizando ou não implementos), para auxiliar no alívio de tensões músculo-articulares, fazendo assim com que se tenha uma ativação da respiração e da energia vital, buscando assim um bem estar e a aquisição de uma maior qualidade de vida.

**Ritmos** – Aula que tem como objetivo o anti-estresse além do aprendizado de danças como Salsa, Merengue, Forró, Axé e muito outros ritmos de forma coletiva, ideal para quem que queimar caloria dançando de forma descontraída.

**Step** – Aula com o objetivo de trabalhar a coordenação viso - motora e óculo - manual, assim como o sistema cardiovascular, através de seqüências de alto e baixo impacto, utilizando uma plataforma (step). Como as coreografias vão das simples a complexas esta aula também é dividida por níveis que são iniciante, intermediário e avançado. Também podemos mesclar as técnicas do Step a outras modalidades como o Step Glúteo que neste caso se utiliza a plataforma para realizar exercícios para o músculos da região glútea

**TRX** - significa treino em suspensão. TRX era um aparelho inicialmente criado para treinar os soldados da marinha americana, dentro de um exigente programa chamado "Seals". Baseado no treino de força promovendo a estabilização das articulações, e proporcionando resultados exemplares, independentemente da condição física daquele que está treinando. O TRX transforma o peso do corpo em resistência variável. Quem está utilizando o aparelho consegue escolher o nível de dificuldade do exercício, simplesmente por modificar a posição do próprio corpo, não necessitando usar pesos adicionais. Também mesclando algumas aulas com outros implementos funcionais, proporcionando a aula uma maior dinamismo.

Aulas com terminação Extreme - são aulas que exigem um maior condicionamento físico pois possuem um aumento na sua intensidade de execução e não são recomendadas para iniciantes.

Aula com terminação Express - são aulas feitas em 15 minutos, indicadas para quem tem pouco tempo para treinar.

Aula com terminação Mix - são aulas que o professor mescla dois tipos de aulas diferentes. Ex: jump com exercícios localizados realizados com anilhas.

**Aula Verde – Aula De Característica Predominantemente Neuromuscular**

**Aula Azul – Aula De Característica Predominantemente Aeróbia**

**Aula Rosa – Aula De Característica Predominantemente Anti Estresse.**

