

# Quadro de Ginástica



**Manoel dos Santos**

Natação & Fitness

**MS FITNESS**

## DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

### CORRIDA / CAMINHADA



Aula que visa a melhora do sistema cardiorespiratório e a mobilidade articular, ajudando na manutenção ou perda de peso.

### GAP

Aula de treinamento muscular para a região do Glúteos, Abdômen e Perna com objetivo de melhorar a resistência e força através de métodos e opções para todos os tipos de pessoas.

**MS  
Fitness**

### YOGA



O nome YOGA é usualmente traduzido como "união" ou "fusão", meio que levará o indivíduo ao estado de supraconsciência. A prática é a fusão do "eu" individual com algo Supremo, permitindo, assim, atingir o real objetivo do Yoga: auto-realização e iluminação.

### TAEKWON-DO



O Tae Kwon-do, através de seu treinamento, oferece ao praticante, não apenas um eficaz sistema de defesa pessoal, mas também o desenvolvimento de uma série de qualidades físicas, como força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e consciência corporal, e mentais como concentração, paciência, autoconfiança e equilíbrio emocional.

### CFT

Circuito com estações aeróbias para melhoria do condicionamento físico, utilizando como base exercícios de treinamento funcional.

**MS  
Fitness**

### X Training



Aula Circuitada com base no Treinamento Funcional, que tem como objetivo atender as necessidades físicas de cada indivíduo, utilizando de uma mistura de variações de exercícios, baseados nas habilidades fundamentais do ser humano.

### LOCAL



Aula de treinamento muscular para todas as regiões do corpo, com objetivo de melhorar a resistência e força através de métodos e opções para todos os tipos de pessoas.

### CYCLING



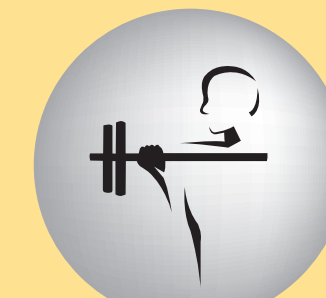
Adrenalina sobre os pedais! Programa de bike indoor com métodos que representam os diversos percursos ciclísticos.

### ABDÔMEN



Aula com objetivo de melhorar a definição, força e a resistência abdominal.

### POWER



Sua musculação na sala de aula! Aula com técnicas da musculação combinadas com musicas e estímulos altamente resultantes.

### ALONGAMENTO



Aula com técnicas utilizadas para manter ou aumentar a amplitude de movimentos e ainda diminuir o estresse corporal melhorando a postura.