

**HIDROTERAPIA** – Utiliza a água e as suas propriedades únicas para tratamento e reabilitação das mais diversas patologias, a água permite a realização de exercícios que seriam impossíveis no solo.

**HIDRO GYM** – Exercícios aquáticos divertidos, eficazes, estimulantes e seguros. Uma excelente opção para estar em boa forma física.

**AKUA FIT** – Atividade física de baixo impacto, com uma intensidade superior à aula de Hidro Gym. Fortalece a musculatura e melhora a postura.

**GAP** – Tonificação intensiva de Glúteos, Abdominais e Pernas.

**LOCALIZADA** – Aula não coreografada de movimentos focados em determinados grupos musculares. Além da definição muscular melhora a condição física, força, flexibilidade e também melhora a coordenação motora.

**PILATES** – Um método de alongamento e exercício físico, que utiliza o peso do próprio corpo, com o objetivo de fortalecer o “core”. Como consequência melhora a postura, reduz perímetro abdominal, promove uma maior consciência corporal e estimula o bem-estar psicológico.

**YOGA** – Respiração, flexibilidade, força e equilíbrio. Uma aula que consiste na união e equilíbrio entre o corpo e a mente. Esta modalidade leva o corpo a um estado de harmonia e paz.

**STEP** - Praticado com um “degrau” (STEP), são realizadas coreografias em cima e ao redor do mesmo. Uma aula que ajuda a queimar calorias e a tonificar o corpo, essencialmente a parte inferior, para além de aumentar a capacidade aeróbia.

**ZUMBA** – Ritmos exóticos como salsa, merengue, cumbia... Coreografias fáceis de acompanhar e excelentes para queimar calorias e melhorar a capacidade aeróbia.

**CÁRDIO DANCE** – Uma mistura de coreografias/movimentos de dança de vários ritmos com exercícios estimulantes para o corpo. Uma excelente modalidade para queimar calorias e melhorar a capacidade aeróbia de uma forma divertida.

**CÁRDIO XTREME** – Um treino explosivo de alta intensidade. Exercícios de cárdio com movimentos rápidos e explosivos. Excelente para “queimar gordura”, tonificar o corpo e aumentar a resistência aeróbia.

**FIT MIX** – Uma aula surpresa que traz uma fusão irresistível de estilos de fitness variados. Caracterizada por diferentes intensidades, proporcionadas pelos diferentes géneros de atividades realizadas.

**FIT SÉNIOR** – Idealizada para promover a força, o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência aeróbia. Ajuda no combate de doenças como hipertensão, obesidade, diabetes... Viver mais e melhor!

**POWER PUMP** – Atividade de alta intensidade desenvolvida com exercícios de barras e pesos, que trabalha todos os músculos de forma dinâmica. O ritmo é forte visando desenvolver a força, a resistência muscular e gastar muitas calorias.

**CROSS X** - Aula de alta intensidade, com materiais não convencionais que procura trabalhar com movimentos naturais e funcionais. Produz mudanças adaptativas em hipertrofia e emagrecimento ao promover a capacidade aeróbia, força, velocidade, potência, coordenação, agilidade e flexibilidade.

**TABATA FIGHT** - Aula em circuito que junta o treino por estações às modalidades de combate, intensa e de esforço máximo, bastante eficaz para queimar calorias e muito mais.

**TABATA XPRESS** – Aula em circuito com exercícios diferentes nas várias estações, com tempos de atividade e de descanso pré-definidos. Intensa e de esforço máximo, bastante eficaz para queimar calorias e muito mais.

**FIT ROPE XPRESS** – Aula curta e intensa de saltar à corda. Modalidade muito completa e excelente para queimar calorias e se manter em forma de uma forma descontraída.

**ABS XPRESS** – Uma “super” aula que proporciona ótimos resultados ao nível de fortalecimento e tonificação abdominal. Mostra essa barriguinha com orgulho!

**FLEX XPRESS** – Aula composta por exercícios que trabalham a flexibilidade e relaxamento do corpo. Consegue uma postura correta e reduz as dores musculares. Músculos mais saudáveis e menos lesões.

**DANÇA EDUCACIONAL** – Para as crianças mais pequenas desenvolverem hábitos e gosto pela atividade física regular. Aulas com exercícios rítmicos e músicas adaptadas para uma experiência muito divertida.

**BALLET** – Atividade física de rigor que promove o desenvolvimento da coordenação, força e flexibilidade. De uma forma divertida as crianças adquirem sentido rítmico e disciplina essenciais ao Ballet Clássico.

**ZUMBA KIDS** – O fitness coreografado e adaptado às crianças, com muito ritmo para a manutenção da condição física. Incorpora o fitness e a dança como uma parte da vida das crianças, transformando a atividade física em diversão.

**CROSS JÚNIOR** – Desenvolvida para crianças, promove capacidades e habilidades como a força, flexibilidade, equilíbrio, resistência. Pode e deve ser para complementar o combate à obesidade infantil.