|  |  |
| --- | --- |
| Termo, conceito e abreviações | Definição |
| *Fitness* | **Fitness** é uma palavra de origem inglesa e significa “Estar em boa forma física” |
| *Personal Trainer* | Profissional formado em educação física, que está capacitado a ministrar e supervisionar os treinamentos seguindo os objetivos de quem o contrata e respeitando os princípios básicos do treinamento. |
| Zumba | Zumba é um e**xercício físico aeróbico baseado em movimentos de danças latinas** |
| *Muay-Thai* | É uma arte marcial originária da Tailândia - também conhecida como Boxe Tailandês - e atualmente praticada como esporte em vários países |
| *Jumping* | é uma palavra em inglês que pode ser usada como verbo, significando**pular**ou **saltar**. |
| *EasyFit* | Easy termo do inglês “Fácil” e Fit termo de significado “Estar em forma” |
|  |  |

**Glossário**