

# Apostila Aulas de Ginástica 2022

As modalidades divididas em 5 grupos  
diferenciados por características e objetivos !!!

- ❖ **Cardio**
- ❖ **Body Mind**
- ❖ **Localizadas**
- ❖ **Lutas**
- ❖ **Express**



# CARDIO

## BIKE – THE TRIP – 45' 400 a 600 kcal

O THE TRIP - **COM IMAGENS DE CINEMA** é um treino de Bike Indoor que promove uma experiência totalmente inovadora onde são combinados um treino de ciclismo multiplico com imagens de percursos criadas digitalmente em um ambiente todo preparado para transportar o aluno a um momento de motivação, diversão e intensidade.



## BIKE – BIKE CLASS – 60'/ 45' 400 a 600 kcal

Um treinamento em grupo de ciclismo indoor preparado pelos **PROFESSORES da Health Club 24H**, onde você é desafiado com diferentes intensidade ao som Musicas motivadoras para você alcançar sua melhor performance, com objetivo de alto gasto calórico em um Studio personalizado para criar um ambiente com uma VIBE sem igual!



## RUN & FUN – 45' 350 a 500 kcal

Aula coletiva feita com vários exercícios multiarticulares feitos de **FORMA DINÂMICA** em um **MIX DE EXERCÍCIOS Funcionais e Corridas na Esteira** promovendo ganho de massa muscular - definição e alto gasto calórico.



## FUNCIONAL 24H – 30' 200 a 350 kcal

Aula coletiva EXPRESS feito com vários exercícios multiarticulares feitos de forma dinâmica em um mix de exercícios funcionais ganho de massa muscular - definição e alto gasto calórico **FORTALECIMENTO DO CORPO TODO EM 30 min.**



## ZUMBA – 60'/ 45' 400 a 700 kcal

A zumba é um tipo de atividade física em que são misturados paços de **DANÇAS LATINAS** como Salsa, Rumba e reggaeton num clima divertido e descontraído , favorecendo a perda de peso e ajudando a tonificar os músculos.



## FITDANCE – 60'/ 45' 350 a 450 kcal

É Aula uma dança que mistura vários ritmos . Além disso, as coreografias são elaboradas e produzidas pela FITDANCE para um maior gasto calórico e condicionamento físico. Ao longo da aula, os **Estilos Musicais São Variados COM MUSICAS NACIONAIS E INTERNACIONAIS**.



## RITMOS – 60'/ 45' 400 a 600 kcal

Um Aula de Dança com coreografias divertidas e Musicas atuais do Mundo POP preparada pelos **PROFESSORES da Health Club 24H**.



## RITBOX – 45' 350 a 500 kcal

Ritbox é um programa de treino ritmado, ou seja, os movimentos de treinos são executados nos ritmos das músicas atuais e trabalha o corpo todo com **EXERCÍCIOS FUNCIONAIS, AEROBICOS E DANÇA**.



# CARDIO

## POWER JUMP – 45' 450 a 550 kcal

O Jump consiste em um exercício aeróbico praticado em um mini trampolim ou cama elástica redonda (**O equipamento amortece o IMPACTO cerca de 80% minimizando o risco de lesão**). Nas aulas, os alunos pulam neste mini trampolim fazendo uma série de movimentos diversificados e com intensidades variadas **NA BATIDAS DE MUSICA ELETRONICAS**



## KANGOO JUMP – 45'/ 30' 450 a 600 kcal

A aula presenta um calçado Especial com sistema de amortecimento de impacto de até 80%, **Ritmada e Muito divertida** e com alto índice de Gasto Calórico traz passos da dança em sincronia com as batidas de alguma música do momento.



## STEP 24H – 45'/ 30' 350 a 500 kcal

Aula TRADICIONAL que utiliza exercícios **Ritmados de Subidas e Descidas no STEP na construção de uma coreografia dividida em blocos desenvolvida de forma PROGRESSIVA**. Com grande variedade de movimentos dançantes e desafiadores, promovem aumento na coordenação motora e alto índice de Gasto Calórico com muita diversão.



## BIKE – BIKE CLASS FAST – 30' 250 a 400 kcal

Aula **EXPRESS** de 30 MIN de treinamento em grupo de ciclismo indoor preparado pelos **PROFESSORES da Health Club 24H**, onde você é desafiado com diferentes intensidade ao som Musicas motivadoras para você alcançar sua melhor performance, com objetivo de alto gato calórico !



## RUNNING 24H– 45'/ 30' 350 a 500 kcal

Aula coletiva **Dinâmica e Motivadora** com vários estímulos de velocidade e inclinação na esteira, preparados pelos Professores da Health Club 24H com o objetivo de aumentar seu Condicionamento Físico e Gasto Calórico!



# LOCALIZADA

## LOCAL FULL BODY – 45’ 350 a 450 kcal

Aula Tradicional com um toque de Modernidade - treino coletivo dinâmico para **TREINAR O CORPO TODO**, onde os professores 24H são coach de exercícios com movimentos ritmados, repetitivos e focados em determinados grupos musculares utilizando peso ao som de música estimulante.



## LOCAL LOWER BODY – 30’ 250 a 300 kcal

É uma modalidade direcionada para o desenvolvimento dos **GLUTEOS, ABDOMINAIS E PERNAS** - AULA DINAMICA com movimentos variados com e sem equipamentos com alto gasto calórico, Elaborado com diferentes tipos de treinamento como HIIT, Resistência e movimentos Pliométricos.



## CORE 24H – 30’ 200 a 300 kcal

Aula coletiva feita com vários exercícios para o **CORE** fortalecendo os abdominais e lombar de FORMA DINAMICA em um MIX DE EXERCICIOS funcionais promovendo perda de medidas e alto gasto calórico.



## BODY PUMP – 45’ 350 a 500 kcal

O Body Pump é uma técnica de **MUSCULAÇÃO combinada** com as aulas **GINASTICA**, consiste com elevação de pesos e barras de forma sincronizada E RITMADA AO SOM DE MUSICAS estimulantes, energéticas.



## LES MILLS CORE – 30’ 200 a 300 kcal

Um treino de 30 minutos que proporciona **RESULTADOS RÁPIDOS** para todos os níveis de condicionamento físico. Exercitando os músculos ao redor do abdômen, o LES MILLS CORE fornece o ingrediente vital para um corpo mais forte.



# BODY MIND

## ALONG & FLEX – 30' 80 a 150 kcal

Aula coletiva realizada com o objetivo diminuir as tensões do dia-a-dia, fazendo movimentos específicos para todo corpo com técnicas educacionais de **POSTURA, FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE**.



## PILATES – 45' 170 a 280 kcal

O Pilates com o foco no **CORE** (centro de gravidade do corpo) exerce vários grupos musculares ao mesmo tempo alternando movimentos de **FORÇA e FLEXIBILIDADE** que ajudam a melhorar a postura, alongar e TONIFICAR os músculos através de movimentos suaves e contínuos.



## YOGA – 75' 250 a 400 kcal

A prática surgiu na Índia há cerca de 5 mil anos, com a proposta de integrar corpo, alma e emoções, ajudando na promoção do **AUTOCONHECIMENTO** e do autocuidado, prática milenar tem os principais componentes a **RESPIRAÇÃO E POSTURAS**, em uma série de movimentos criados para ajudar a aumentar a força, a flexibilidade e o **EQUILÍBRIO**. podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças.



## BODY BALANCE – 45' 350 a 450 kcal

BODYBALANCE é um conceito moderno de **YOGA** com elementos de **TAI CHI CHUAN** e **PILATES** onde você se curva e se estica através de uma série de movimentos simples embalado por músicas com uma **TRILHA SONORA INSPIRADORAS**.



# LUTAS

## MUAY THAI – 60’ 450 a 600 kcal

O Muay Thai surge como uma técnica de defesa de guerra, desenvolvida pelos tailandeses utilizando golpes certeiros, como socos, golpes com os pés, joelhadas ou cotoveladas - na aula se exercita **FUNDAMENTOS do Muay Thai** com Rounds e COMBINAÇÕES de movimentos específicos com grande **GASTO CALÓRICO** otimizando o condicionamento físico dos participantes.



## BOXE – 60’ 400 a 500 kcal

Aula de condicionamento físico DIVIDIDA EM ROUNDS utilizando **Fundamentos variados do BOXE** como corrida, agachamento, polichinelos, flexões de braço, abdominais, socos e golpes no saco sendo **POTENCIALIZADOR DE GASTO CALÓRICO**.



## JIU JITSU – 60’ 300 a 500 kcal

Uma aula **MILENAR**, o Jiu Jitsu é uma arte marcial japonesa que utiliza uma série de diferentes técnicas e golpes corporais com o objetivo de derrotar ou imobilizar o oponente, o **desenvolvimento TECNICO** do aluno é gradual como seu **CONDICIONAMENTO FÍSICO** e sua performance.



## FUNCIONAL FIGHT – 45’ 400 a 500 kcal

Aula coletiva prepara pelos professores HEALTH CLUB 24H utilizando fundamentos de **LUTAS** e um mix de exercícios **FUNCIONAIS** para ganho de massa muscular - definição e alto gasto calórico.



# EXPRESS

## BIKE – BIKE CLASS FAST – 30' 300 a 400 kcal

Aula **EXPRESS** de **30 MIN** de treinamento em grupo de ciclismo indoor preparado pelos **PROFESSORES** da **Health Club 24H**, onde você é desafiado com diferentes intensidade ao som Musicas motivadoras para você alcançar sua melhor performance, com objetivo de alto gato calórico !



## FUNCIONAL 24H – 30' 200 a 350 kcal

Aula coletiva **EXPRESS** feito com vários exercícios multiarticulares feitos de forma dinâmica em um mix de exercícios funcionais ganho de massa muscular - definição e alto gasto calórico **FORTALECIMENTO DO CORPO TODO EM 30 min.**



## RUNNING 24H – 30' 350 a 500 kcal

Aula coletiva **Dinâmica e Motivadora** com vários estímulos de velocidade e inclinação na esteira, preparados pelos Professores da Health Club 24H com o objetivo de aumentar seu Condicionamento Físico e Gasto Calórico!



## KANGOO JUMP – 30' 450 a 600 kcal

A aula presenta um calçado Especial com sistema de amortecimento de impacto de até 80%, **Ritmada e Muito divertida** e com alto índice de Gasto Calórico traz passos da dança em sincronia com as batidas de alguma música do momento.



## STEP 24H – 30' 250 a 350 kcal

Aula TRADICIONAL que utiliza exercícios **Ritmados de Subidas e Descidas no STEP na construção de uma coreografia dividida em blocos desenvolvida de forma PROGRESSIVA.**

Com grande variedade de movimentos dançantes e desafiadores, promovem aumento na coordenação motora e alto índice de Gasto Calórico com muita diversão.



## CORE 24H – 30' 200 a 300 kcal

Aula coletiva feita com vários exercícios para o **CORE** fortalecendo os abdominais e lombar de **FORMA DINAMICA** em um **MIX DE EXERCICIOS** funcionais promovendo perda de medidas e alto gasto calórico.



## LES MILLS CORE - 30' 200 a 300 kcal

Um treino de 30 minutos que proporciona **RESULTADOS RÁPIDOS** para todos os níveis de condicionamento físico. Exercitando os músculos ao redor do abdômen, o **LES MILLS CORE** fornece o ingrediente vital para um corpo mais forte.



## LOCAL LOWER BODY – 30' 250 a 300 kcal

É uma modalidade direcionada para o desenvolvimento dos **GLUTEOS, ABDOMINAIS E PERNAS** - AULA DINAMICA com movimentos variados com e sem equipamentos com alto gasto calórico, Elaborado com diferentes tipos de treinamento como HIIT, Resistência e movimentos Pliométricos.



## ALONG & FLEX – 30' 80 a 150 kcal

Aula coletiva realizada com o objetivo diminuir as tensões do dia-a-dia , fazendo movimentos específicos para todo corpo com técnicas educacionais de **POSTURA, FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE** .

