

AULAS GINÁSTICA

DESCUBRA O PODER DAS AULAS EM GRUPO!

Quer mais energia, força e flexibilidade? As nossas aulas de ginástica aeróbica e treino de força em grupo são o impulso que você precisa!

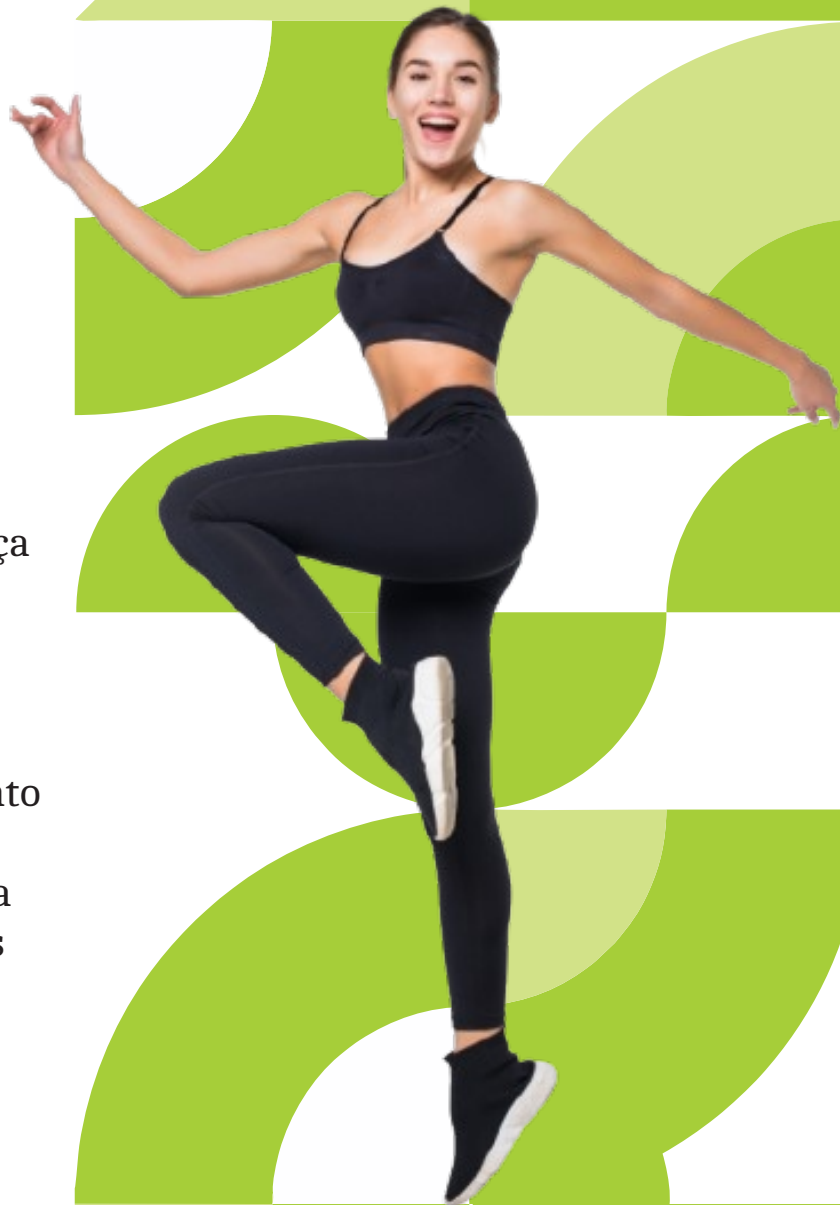
Com um ambiente motivador e orientações especializadas, vai poder melhorar o condicionamento físico, fortalecer os músculos e aumentar a flexibilidade de forma divertida e eficaz. As nossas aulas são adaptadas a todos os níveis, promovendo uma experiência envolvente e resultados visíveis. Venha fazer parte dessa jornada rumo a um estilo de vida mais saudável!

Há duas vertentes:

GINÁSTICA AERÓBICA

TREINO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE

2024/25



Portugal
a Nadar

 SOU Desporto