



PROGRAMA PLATINUM

O Programa Platinum foi elaborado para proporcionar uma longevidade ativa e saudável. O programa tem como objetivo melhorar o dia a dia dos alunos com 65 anos +, trabalhando exercícios de força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, mobilidade e consciência corporal, através de vários estímulos diferentes nas atividades que compõem o programa. Além de trazer interação social.



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08h00		08h00		08h00
Condicionamento Áquatico Profº Martha Marcondes		Condicionamento Áquatico Profº Martha Marcondes		Condicionamento Áquatico Profº Martha Marcondes
09h00	09h00	09h00	09h00	09h00
Musculação Profº Martha Marcondes	Multi Platinum (Sala 6) Profº Martha Marcondes	Musculação Profº Martha Marcondes	Multi Platinum (Sala 6) Profº Martha Marcondes	Orange Zone Platinum Profº Martha Marcondes
	09h45	10h00	09h45	09h50
	LPF+Alongamento Platinum (Sala 6) Profº Martha Marcondes	Yoga (Sala 9) Profº Simone	Alongamento Platinum (Sala 6) Profº Martha Marcondes	Superioga Platinum (Sala 6) Profº Martha Marcondes

BENEFÍCIOS

- » Ganho de massa muscular;
- » Redução de sobrepeso e modificação da composição corporal;
- » Prevenção das alterações indesejadas relacionadas a idade, como:
DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES | MODIFICAÇÕES POSTURAIS | MEMÓRIA | OUTROS.
- » Prevenção de quedas;
- » Melhora da autoestima e sociabilização.

DICAS E ORIENTAÇÕES

- » Use roupas confortáveis e tênis específicos para prática de exercícios;
- » Mantenha-se hidratado;
- » Não faça atividades em jejum e alimente-se após a aula;
- » Deixe seu celular no modo silencioso.

Faça o seu check-up regularmente e traga o atestado médico para iniciar o programa
AGENDE SEU HORÁRIO (SEGUNDA E QUARTA ÀS 09H) - PROFª: AMANDA