

BIO RITMO ANIMA OS SÁBADOS COM STREET DANCE

O objetivo é oferecer uma aula contagiante que, de quebra, pode queimar até 600 calorias.

Praticar os animadíssimos passos da conhecida *street dance* e ainda por cima entrar em forma é tudo de bom. E é isso que a Bio Ritmo, maior rede de academias de São Paulo, vai oferecer no evento **Street on Saturday**, que começa a partir do sábado que vem, dia 22. Até agosto, sempre aos sábados, as aulas serão realizadas nas diversas unidades da Bio Ritmo, conforme calendário abaixo. Todos os alunos podem participar. E quem ainda não é aluno, basta entrar no site da Bio Ritmo (WWW.bioritmo.com.br) e retirar um *free pass*, que dá direito a experimentar a academia e participar do Street on Saturday, para uma degustação da aula.

Inspiradas nos movimentos a partir da *black music*, as aulas serão de uma hora e meia de duração e, de acordo com o diretor técnico da Bio Ritmo, Saturno de Souza, mesmo quem não pratica a modalidade conseguirá acompanhar as aulas. Segundo ele, não é necessário dominar técnicas de dança, pois o objetivo não é alta performance, mas sim aproveitar os movimentos mais simples da *street dance* para gerar condicionamento físico e alta queima de calorias, que pode chegar a 600 Kcal por aula, dependendo da intensidade que o aluno realiza os movimentos. “É claro que não vamos exigir aqui que os alunos façam piruetas no chão, e sim apenas movimentos possíveis dentro dos padrões da academia. As pernas são bastante trabalhadas, assim como abdômen e glúteos. Além disso, os exercícios são divertidos e variados, o que torna esse evento, que está em sua 5ª edição, um sucesso”, completa ele.

As aulas acontecerão aos sábados, do dia 22/05 até 14/08, das 11h às 12h30, em unidades diferentes conforme o cronograma abaixo.

22/05 - Interlagos
29/05 – West Plaza
19/06 - Higienópolis
26/06 - Morumbi
03/07 - Tamboré
24/07 – Campo Belo
31/07 - Continental
07/08 – Cerro Corá
14/08 - Santana

Sobre a Bio Ritmo

Criada em 1996, a Bio Ritmo é a maior rede de academias de São Paulo e a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias, com 30 minutos de exercícios três vezes por semana. Focada em inovação, a Bio Ritmo, que contabiliza 45 mil alunos, é referência no mercado nacional pelo desenvolvimento de programas e treinamentos exclusivos e personalizados que têm como objetivo o resultado do aluno. Dezenove das 20 unidades que integram a rede estão localizadas na grande São Paulo. O grupo está presente também em Belém (PA).

Informações para imprensa:

CDI – Comunicação Corporativa

Wagner Prado / Amanda Cruz

Tels.: (11) 3817-7943 e 3817-7965

wagner@cdicom.com.br e amanda@cdicom.com.br

maio/2010