



Santo Corpo: entre em forma dançando balé

## boas novas das academias

Você adora malhar, mas está cansada da rotina? Estava. As salas de ginástica da cidade estão repletas de aulas diferentes para chacoalhar o corpo e a monotonia. Selecionamos algumas para você

### BIKE EM CENÁRIO 3D

Quem curte pedalar, mas sente falta de variar o ambiente, precisa experimentar a Bio Bike 3D, da Bio Ritmo. Usando óculos especiais, a turma gira pedal na frente de um telão em que são projetadas imagens em terceira dimensão de montanhas, praias, trilhas e ruas e dão a sensação de que você está treinando mesmo nesses lugares. A sessão, que dura 60 minutos e detona até 600 calorias, é itinerante e passará por todas as unidades da Bio Ritmo até junho.

**Bio Ritmo:** [www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br)

### NA PONTA DOS PÉS

Você não precisa ser bailarina profissional para tirar proveito de tudo de bom que a dança pode oferecer. É só experimentar a aula de balé alongamento, idealizada pela academia-estúdio Santo Corpo. A sessão dura uma hora e ensina exercícios baseados nos movimentos da dança clássica que trabalham principalmente postura e flexibilidade. Resultado: abdômen definido, musculatura relaxada, corpo mais longilíneo, melhor consciência corporal e gasto calórico considerável – são 300 calorias torradas por aula.

**Santo Corpo:** rua Groenlândia, 406, Jardins, ☎ 3051-3829.

### NA BATIDA PERFEITA

Entrar em forma ao som de James Brown, Kool & the Gang, Michael Jackson e outros clássicos da música negra norte-americana dos anos 1970 e 1980 é a ideia da Funk-se Quem Quiser, aula nova da Fórmula Academia. Em 45 minutos, você dança coreografias inspiradas no funk e no hip hop e sai ganhando em flexibilidade, equilíbrio e fôlego – e perdendo em calorias, é claro.

**FÓRMULA ACADEMIA:** avenida Rebouças, 3970, 2º subsolo, ☎ 2197-7333.

### COLUNA ALINHADA

Quase todo mundo já teve ou ainda vai sentir dor nas costas um dia – culpa do nosso estilo de vida moderno. Seja para evitar o problema, seja para aliviar o incômodo, o Centro de Bem-Estar Levitas criou uma aula sob medida. A Postural traz uma série de exercícios que trabalham alongamento e fortalecimento muscular de olho no alinhamento da coluna e na prevenção de desvios e dores nas costas. A aula é dada por fisioterapeutas, que utilizam também técnicas de RPG para colocar seu corpo no eixo.

**Centro de Bem-Estar Levitas:** avenida República do Líbano, 874, Ibirapuera, ☎ 3054-7922.



Postural, no Levitas: adeus, dor nas costas