

Musculação

[1PrROHp2YrA](#) A musculação, como é popularmente conhecida, trata-se de exercícios com movimentos repetidos contra uma resistência externa (halteres, caneleiras, ou aparelhos próprios), ou contra o peso do próprio corpo, por exemplo, exercícios abdominais e entre outros. Dentre os benefícios desta prática temos a tonificação e fortalecimento dos músculos, como conseqüente melhoria da postura, coordenação motora e equilíbrio, bem como aumento do mecanismo fisiológico de regeneração óssea, o que auxilia na prevenção e tratamento da osteoporose. Tais benefícios se enquadram a pessoas de todas as idades, desde adolescentes (a partir dos 16 anos) a idosos de idade avançada, e certamente contribuem com uma melhor qualidade de vida para todos. Muitas pessoas acreditam que a musculação é somente para jovens e "bombados" e o único objetivo é ficar musculoso. Porém qualquer pessoa com qualquer objetivo pode praticar musculação. Hoje existe inúmeros objetivos para quem procura essa atividade física, alguns exemplos de objetivos: perder peso, ganhar peso, melhorar o condicionamento físico, definir a musculatura, combater o sedentarismo. Hoje muitos médicos indicam a musculação para algumas patologias. Não fique ai parado, vamos aproveitar a época mais quente do ano para movimentar-se. Aqui na Academia do Movimento Centro e Estudos e Terapias, cada aluno é tratado de maneira pessoal de acordo com suas individualidades e necessidades. Preocupamos com a pessoa de maneira integral e o maior objetivo de todos os profissionais é tratar cada aluno/paciente com carinho e atenção.

Para saber sobre os horários clique aqui...>

Planos e Valores: · Plano Mensal: Consulte o valor com as recepcionistas. · Plano Trimestral: Consulte o valor com as recepcionistas. · Plano Semestral: Consulte o valor com as recepcionistas. Obs.: Para saber mais informações sobre as regras de pagamento compareça na recepção e solicite o contrato. Para outras informações favor preencher o cadastro abaixo, ou entrar em contato conosco pelo telefone 19 3241-3305. {philaform 2}