

ATIVIDADES	DURAÇÃO	Nº PES.	DESCRIÇÃO
TREINO FUNCIONAL PT	60 min.	1	Sessão de treino funcional. Benefícios: sistema cardiovascular, mobilidade, flexibilidade, coordenação, postura, equilíbrio.
TREINO FUNCIONAL GRUPO	50 min.	3 a 6	Sessão de treino funcional em circuito. Benefícios: sistema cardiovascular, mobilidade, flexibilidade, coordenação, postura, equilíbrio.
TREINO INTEGRADO PT	60 min.	1	Sessão dividida em 3 fases: 1ª treino funcional: exercício e alongamentos assistidos e adaptados à condição física do aluno 2ª relaxamento/meditação assistida 3ª massagem não evasiva. Benefícios: tonificação; redução de massa gorda; flexibilidade; mobilidade; beneficia sistema cardiovascular; coordenação; equilíbrio; aumento de consciência; relaxamento; estimula a circulação sanguínea
PILATES	60 min.	3 a 6	Sessão de exercício físico seguindo o método funcional de pilates