



### **B Attack**

Treino de corpo inteiro de alta intensidade, inspirado no treino desportivo com exercícios de força e estabilidade.  
A aula é criada tanto para o atleta principiante como para o competidor mais exigente.

A full body, high energy workout inspired by sport moves aimed to tone.  
Class catered to total beginners and addicts alike.

### **B Balance**

Combinação de exercícios de Yoga, Tai Chi e Pilates que aumenta a flexibilidade e a força, e o(a) deixa com uma sensação de calma e foco.

It combines Yoga, Tai Chi and Pilates workout. It builds flexibility and strength and leaves you feeling centered and calm.

### **B Pump**

Programa dinâmico de treino de força muscular constituído por rotinas de exercícios pré-coreografadas, realizado com música própria e baseado no uso de barras, discos e halteres.

It is a barbell class that strengthens your entire body. This 55-minute workout challenges all your major muscle groups by using the best weight-room exercises like squats, presses, lifts and curls.

### **B Tech**

Treino de corpo inteiro com movimentos funcionais adaptados para ajudar nos nossos desafios diários.

Full body workout with functional movements adapted to help us in our everyday challenges.

### **Indoor Cycling**

Treino de exercícios de baixo impacto articular, mas de grande intensidade cardiovascular. Cada praticante regula o seu próprio nível de resistência, combinando o tempo com a música.

Recognized as one of the best low-impact workouts available, our state-of-the-art indoor bikes can be perfectly adjusted to suit your fitness level. Our classes will familiarize you with the techniques of spinning while providing a fun and exhilarating group experience.

### **Jump In**

Aula dinâmica que proporciona condicionamento físico, alto gasto calórico e melhoria da postura utilizando os mini-trampolins.

Dynamic class that provides fitness, high calorie expenditure and improves posture while jumping on mini trampoline.

## Mobility & Stretching

Nesta aula irá trabalhar flexibilidade e a força, desenvolvendo o corpo de forma harmônica, revigorando a mente, elevando vo espírito e a auto-estima, para obter um corpo mais forte e flexível.

Improve overall physical fitness, strength and flexibility with a class that aims to build a stronger, more confident you. Feel invigorated both physically and mentally by doing exercises designed to reduce stress and increase your range of motion.

## Pilates

É uma aula normalmente eleita por quem procura um estilo de vida saudável e um equilíbrio entre a mente e o corpo. A base será exercícios de fortalecimento, postura e flexibilidade.

It is a successful choice for those who are seeking for a healthy lifestyle through a balance between mind and body. Strengthening, postural and flexibility exercises will be the focus.

## Rise & Shine

Treino de corpo inteiro para começar o seu dia! Cada sessão será diferente e adaptada ao nível de aptidão física dos participantes com opções adaptadas disponíveis para cada exercício.

A full body workout to start off your day! Each session will be different and adapted to the participants' fitness level with modified options available for each exercise.

## Tabata Training

Aula de treino intervalado que utiliza períodos de estímulo curtos (20") e de intensidade elevada, intercalados com períodos de descanso (10"). Excelente treino que o vai ajudar a tonificar e aumentar a sua resistência muscular e aeróbia.

High intensity interval training that use short periods of work (20") combined with rest periods (10"). Excellent workout that will help you tone e increase your muscular and aerobic resistance.

## TRX

Aula que utiliza equipamento portátil que melhora a performance utilizando a gravidade e o peso do corpo permitindo realizar um infinito número de exercícios.

Highly portable performance training tool that leverages gravity and user's body weight to complete thousands of exercises.

## Yoga

Nesta aula de yoga integral, irá desenvolver equilíbrio, mobilidade e flexibilidade, melhorando a consciência corporal e respiratória. As posições são praticadas com o foco no correto alinhamento e respiração, e adaptadas às capacidades individuais de cada praticante. Para além das posições, irá praticar técnicas de descontração, respiração e concentração, contribuindo dessa forma para a redução do stress e para uma mente mais focada e produtiva.

In this integral yoga class, you will develop balance, mobility and flexibility, improving your body and breath awareness. The postures are practiced focusing on correct alignment and breathing and they are adapted to the individual ability of each practitioner. You will also practice relaxation, breathing and concentration techniques, reducing stress and contributing to a more focused and productive mind.

## Zumba

Fantástica aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais.

This is a dancing fitness class. Involves Latin and international movements and music.

## Zumba Step

Combina o incrível poder de tonificação e fortalecimento da aeróbica Step com a festa divertida de dança e fitness que só a Zumba leva para a pista de dança. Aumenta a atividade cardiovascular e queima calorias ao mesmo tempo que os movimentos definem o seu core e as suas pernas.

It combines the awesome toning and strengthening power of Step aerobics with the fun fitness-party that only Zumba brings to the dance-floor. It increases cardio and calorie burning, while adding moves that define and sculpt your core and legs.