

Saiba mais sobre cada esporte e comece a se exercitar:

Atletismo: esporte de base, pois sua prática reflete os movimentos essenciais do ser humano nas seguintes especialidades: caminhar, correr, saltar e arremessar. Os benefícios físicos são a diminuição da pressão no sangue; diminuição do colesterol mau (LDL); aumento do colesterol bom (HDL) - que ajuda a limpar a gordura dos vasos sanguíneos, evitando assim problemas cardíacos; diminuição do depósito de gordura no corpo; melhora dos sistemas respiratório e cardiovascular. Quanto aos benefícios psicológicos: diminui a ansiedade, a tensão e a depressão.

Balé / Jazz: O balé pode proporcionar um maior condicionamento, equilíbrio corporal entre outros benefícios, como desenvolver a coordenação motora, favorecer o alinhamento da postura e aumentar a força muscular.

Basquete: O basquete é um exercício aeróbico e, por isso, desenvolve o condicionamento físico e é ótimo para a saúde do nosso coração. Aguça a percepção, proporciona agilidade mental e desenvolve o raciocínio, além de trabalhar também o conceito de equipe, já que um jogador depende do outro para alcançar a vitória.

Bicicross: O exercício feito em bicicletas pode resultar numa série de benefícios, como: aumento da capacidade cardiorespiratória e redução do peso corporal. É uma das melhores práticas para prevenir e tratar hipertensão, infarto do miocárdio e colesterol alto entre outras doenças.

Capoeira: O diálogo corporal, a improvisação, a inteligência do corpo, a necessidade de agir, o equilíbrio, assim como as noções de espaço, tempo, ritmo, música, e compreensão da filosofia de jogo, são princípios fundamentais ensinados dentro da capoeira.

Dança de Salão: Dançar aumenta a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. A dança de salão é essencialmente uma atividade social e provoca uma sensação de bem-estar psicológico. Permite a troca de experiências, estimula o diálogo, aumenta a motivação e apresentam menos timidez e mais confiança.

Dança Zumba / Ritmos: As aulas de Zumba combinam exercícios aeróbicos e localizados, também com coreografias de rumba, merengue, salsa e reggaeton, hip hop e samba, fazendo com que se divirta ao máximo queimando calorias. Além disso, também ocorre melhor no sistema cardiovascular, devida a boa respiração que ocorre durante os exercícios e os movimentos que melhoram a saúde do coração e um condicionamento físico muito melhor e a pessoa passa a ter mais coordenação motora e agilidade, melhorando também a autoestima.

Futsal / Futebol: É uma atividade física que desenvolve habilidades motoras gerais como locomoção, coordenação, domínio da bola, manipulação e equilíbrio, através de movimentos específicos, identificando e valorizando as regras e características básicas do esporte, assim como promovendo a socialização dos praticantes e desenvolvendo o espírito de equipe. Melhora o metabolismo, os sistemas cardiovascular, cardíaco e respiratório

G. Artística: Exercita o corpo e suas relações cognitivas e sócio-afetivas. Alguns benefícios: Qualidade física: força, flexibilidade, agilidade, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, noções de espaço e tempo e lateralidade. Aspecto afetivo e social: socialização e desenvolvimento de traços de personalidade como organização, disciplina, responsabilidade, coragem e solidariedade.

G. Localizada: É uma forma de exercício que consiste em uma variedade de movimentos. Beneficia o condicionamento cardiovascular, fortalece os músculos e melhora as habilidades psicomotoras, tais como agilidade, equilíbrio e coordenação, aumenta a capacidade cardio-respiratória e proporciona boa forma, beleza, autoestima, bem-estar e disposição.

G. Ritmica: Proporciona uma modalidade esportiva em que atletas utilizam objetos como bolas, arcos, fitas ou cordas para fazerem uma maravilhosa dança sincronizada com a música em movimentos suaves, delicados, trabalhando todos os músculos do corpo, deixando-os fortes e saudáveis. Sendo assim, braços, pernas, abdome, glúteos e costas ficam bem definidos e torneados.

Handebol: É um jogo de velocidade e muita ação e que exige uma preparação atlética bastante aprimorada. Durante uma partida de handebol é importante saber coordenar bem os movimentos para frente, para trás e para os lados. Além disso, é necessária a preparação para eventuais mergulhos, saltos e impulsões, tudo isso para se antecipar às jogadas e chegar na bola sempre antes do adversário.

Hidroginástica / Aqua Zumba: É uma excelente opção para pessoas que levam uma vida muito agitada e têm pouco tempo para a prática de exercícios. A hidroginástica serve tanto para atletas em treinamento, como para gestantes, pessoas que estão recuperando lesões, ou que estão acima ou abaixo do peso ou aquelas com algum tipo de deficiência. Permite a redução no esforço articular. É uma excelente opção de atividade física, para chegar à boa forma e a um estilo de vida mais saudável.

Judô: Ajuda na disciplina, desenvolve força, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e reflexos. Os golpes e os deslocamentos pelo tatame ajudam a deixar os músculos das pernas durinhos. Já as pegadas, que visam derrubar a adversária segurando-a pelo quimono, trabalham os braços, o peito e o abdome. Ainda ensina a lidar com imprevistos, já que durante a luta as situações dificilmente se repetem.

Jiu-Jitsu : - Melhora do condicionamento cardíaco -pulmonar, sistema circulatório. Redução do nível de estresse, ansiedade, depressão, insônia e nervosismo. Controle de peso. - Desenvolvimento da memória, coordenação motora, concentração e do raciocínio. Auto-conhecimento, auto-defesa e disciplina.

Natação: A natação é um esporte relaxante que ajuda, também, na redução da gordura corporal quando praticada na intensidade correta. Trabalha todos os grupamentos musculares, ajuda a reduzir a gordura corporal, alivia as tensões do dia-a-dia e ajuda a recuperar lesões. Ao nadar todos os estilos desse esporte (crawl, costas, peito e borboleta) a pessoa estará trabalhando todos os grupamentos musculares.

Voley: Os atletas do voley tem como característica disciplina e trabalho em equipe, além de habilidade, técnica, velocidade, bom preparo físico. Os exercícios físicos melhoram o metabolismo, o sistema cardiovascular, cardíaco e respiratório.

**** Antes de iniciar qualquer esporte procure seu médico para avaliação, liberação e indicação do mais adequado. O atestado médico é valido por 06 meses.*

Semel

3690-2172