

Aulas de aerozumba gratuitas no Shopping Nações Limeira são um sucesso

Prática acontece às terças e quintas, a partir das 19h

Prosseguem atraindo muita gente as aulas de aerozumba oferecidas gratuitamente pelo Shopping Nações. Conduzidas pela professora Ismênia, as aulas acontecem todas as terças e quintas, das 19h às 20h, em área especialmente preparada, no estacionamento. Não é necessário pagar qualquer taxa para participar. Basta comparecer ao shopping no horário das aulas.

Aerозumba é uma modalidade que mistura passos de dança com exercícios de tonificação muscular. Além de queimar calorias e tonificar os músculos, também ajuda a eliminar o stress. Os praticantes participam de um treino completo, em que são trabalhados glúteos, braços, abdominais e pernas, além do sistema cardiorrespiratório.