

- [PCGUIA](#)
- [MOTOR +](#)
- [PASSATEMPOS 760](#)



[CARTAZ \(HTTP://TRENDY.PT/CATEGORY/CARTAZ/\)](http://trendy.pt/category/cartaz/) ▾

[LIFESTYLE \(HTTP://TRENDY.PT/CATEGORY/LIFESTYLE/\)](http://trendy.pt/category/lifestyle/) ▾

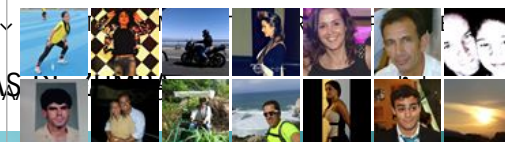
[FASHION \(HTTP://TRENDY.PT/CATEGORY/MODA/\)](http://trendy.pt/category/moda/) ▾

[ESTRELAS TRENDY \(HTTP://TRENDY.PT/CATEGORY/ESTRELAS-TRENDY/\)](http://trendy.pt/category/estrelas-trendy/)

Trendy  
Gosto  
4.201 pessoas gostam de Trendy.

[FASHION \(HTTP://TRENDY.PT/CATEGORY/MODA/\)](http://trendy.pt/category/moda/) ▾

4.201 pessoas gostam de Trendy.



Plugin social do Facebook

[GASTRONOMIA/](#) ▾

**PESQUISA**

Pesquisa



## O sucesso das aulas virtuais levaram a Zumba a conquistar espaço um próprio na cadeia de ginásios low cost premium. A inauguração está marcada para dia 17 de Janeiro (Sábado) no Move Day.

O novo ano no Fitness Hut é celebrado com aulas de Zumba com instrutor. A mais recente oferta aos sócios da primeira cadeia de ginásios premium low-cost, «nasce do sucesso das aulas virtuais desta modalidade e convida à experimentação no Move Day», explica a marca.

A Zumba é uma actividade onde a mistura de ritmos provoca a oscilação da frequência cardíaca que faz com que o praticante experimente diversos níveis de intensidade sem pausa e queime rapidamente calorias (média de 9,5 calorias por minuto – 500 a 1000 calorias por hora).

As aulas de Zumba incluem ritmos exóticos combinados com música latina e internacional, cheia de energia. São mais de vinte ritmos diferentes – salsa, merengue, samba, calipso, reggaeton, hip hop, flamenco, rumba, e muitos mais; onde a resistência cardiovascular é trabalhada, enquanto, simultaneamente, são queimadas calorias.



### OUTROS DESTAQUES

- ✓ Mixórdia de Temáticas (<http://trendy.pt/category/cartaz/mixo>)
- ✓ Trendy Road Trips (<http://trendy.pt/category/viagenshote-road-trips/>)
- ✓ Top 10 Spotify (<http://trendy.pt/category/cartaz/musi-spotify/>)
- ✓ Viagens e Hotéis (<http://trendy.pt/category/viagenshote>)
- ✓ Reportagem Trendy (<http://trendy.pt/category/reportagem>)
- ✓ LEGO (<http://trendy.pt/category/leg>)
- ✓ Entrevista (<http://trendy.pt/category/entrevista/>)

**FACEBOOK TRENDY**  
([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/](https://www.facebook.com/))