

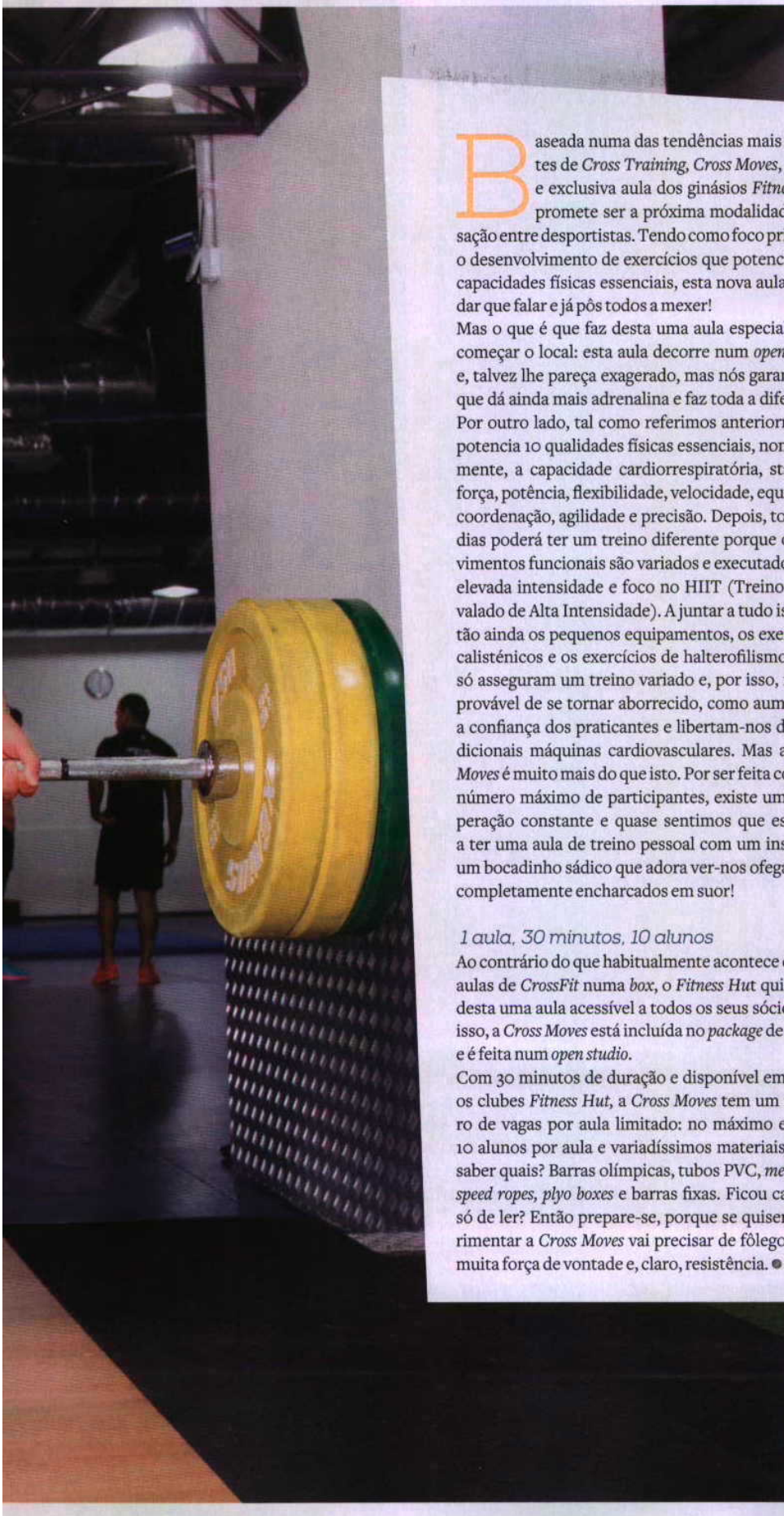


Nova aula Cross Moves

Decidido a tornar-se no ginásio de preferência dos portugueses, o Fitness Hut acaba de lançar mais uma aula exclusiva. Prepare-se porque vai precisar de muita energia!

Texto **Patricia Gaspar e Silva**
Colaboradores: **Amâncio Santos** GROUP CLUB MANAGER / COORDINATOR
Nuno Tobias PERSONAL TRAINER E INSTRUCTOR

Clubes onde pode praticar a nova e exclusiva aula Cross Moves:
Amoreiras, Olivais, Odivelas, Loures, Cascais, Linda-a-Velha, Setúbal, Braga, Oeiras e Sintra.



Baseada numa das tendências mais recentes de *Cross Training*, *Cross Moves*, a nova e exclusiva aula dos ginásios *Fitness Hut* promete ser a próxima modalidade sensação entre desportistas. Tendo como foco principal o desenvolvimento de exercícios que potenciam 10 capacidades físicas essenciais, esta nova aula está a dar que falar e já pôs todos a mexer!

Mas o que é que faz desta uma aula especial? Para começar o local: esta aula decorre num *open studio* e, talvez lhe pareça exagerado, mas nós garantimos que dá ainda mais adrenalina e faz toda a diferença. Por outro lado, tal como referimos anteriormente, potencia 10 qualidades físicas essenciais, nomeadamente, a capacidade cardiorrespiratória, stamina, força, potência, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação, agilidade e precisão. Depois, todos os dias poderá ter um treino diferente porque os movimentos funcionais são variados e executados com elevada intensidade e foco no HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade). A juntar a tudo isto, estão ainda os pequenos equipamentos, os exercícios calisténicos e os exercícios de halterofilismo – não só asseguram um treino variado e, por isso, menos provável de se tornar aborrecido, como aumentam a confiança dos praticantes e libertam-nos das tradicionais máquinas cardiovasculares. Mas a *Cross Moves* é muito mais do que isto. Por ser feita com um número máximo de participantes, existe uma cooperação constante e quase sentimos que estamos a ter uma aula de treino pessoal com um instrutor um bocadinho sádico que adora ver-nos ofegantes e completamente encharcados em suor!

1 aula, 30 minutos, 10 alunos

Ao contrário do que habitualmente acontece com as aulas de *CrossFit* numa *box*, o *Fitness Hut* quis fazer desta uma aula acessível a todos os seus sócios. Por isso, a *Cross Moves* está incluída no *package* de sócios e é feita num *open studio*.

Com 30 minutos de duração e disponível em todos os clubes *Fitness Hut*, a *Cross Moves* tem um número de vagas por aula limitado: no máximo estarão 10 alunos por aula e variadíssimos materiais. Quer saber quais? Barras olímpicas, tubos PVC, *med balls*, *speed ropes*, *plyo boxes* e barras fixas. Ficou cansado só de ler? Então prepare-se, porque se quiser experimentar a *Cross Moves* vai precisar de fôlego extra, muita força de vontade e, claro, resistência. ●



DEFINA A SUA META!

Se há modalidade completa é esta. A sua intenção é perder peso? Não vai encontrar melhor forma de o fazer. Mas se quiser tonificar, acredite que vai conseguir com estas aulas de *Cross Moves*. Por outro lado, se acha que o que precisa mesmo é de "crescer", está no sítio certo! Informe o instrutor das suas metas e prepare-se para superá-las!

3 TIPOS DE MOVIMENTOS

- Ginástica
- Condicionamento metabólico
- Levantamento de pesos olímpicos

COMO É A CROSS MOVES

- 5 minutos de aquecimento
- 15 minutos de *skills*, técnica e força
- 10 minutos de *workout of the day*