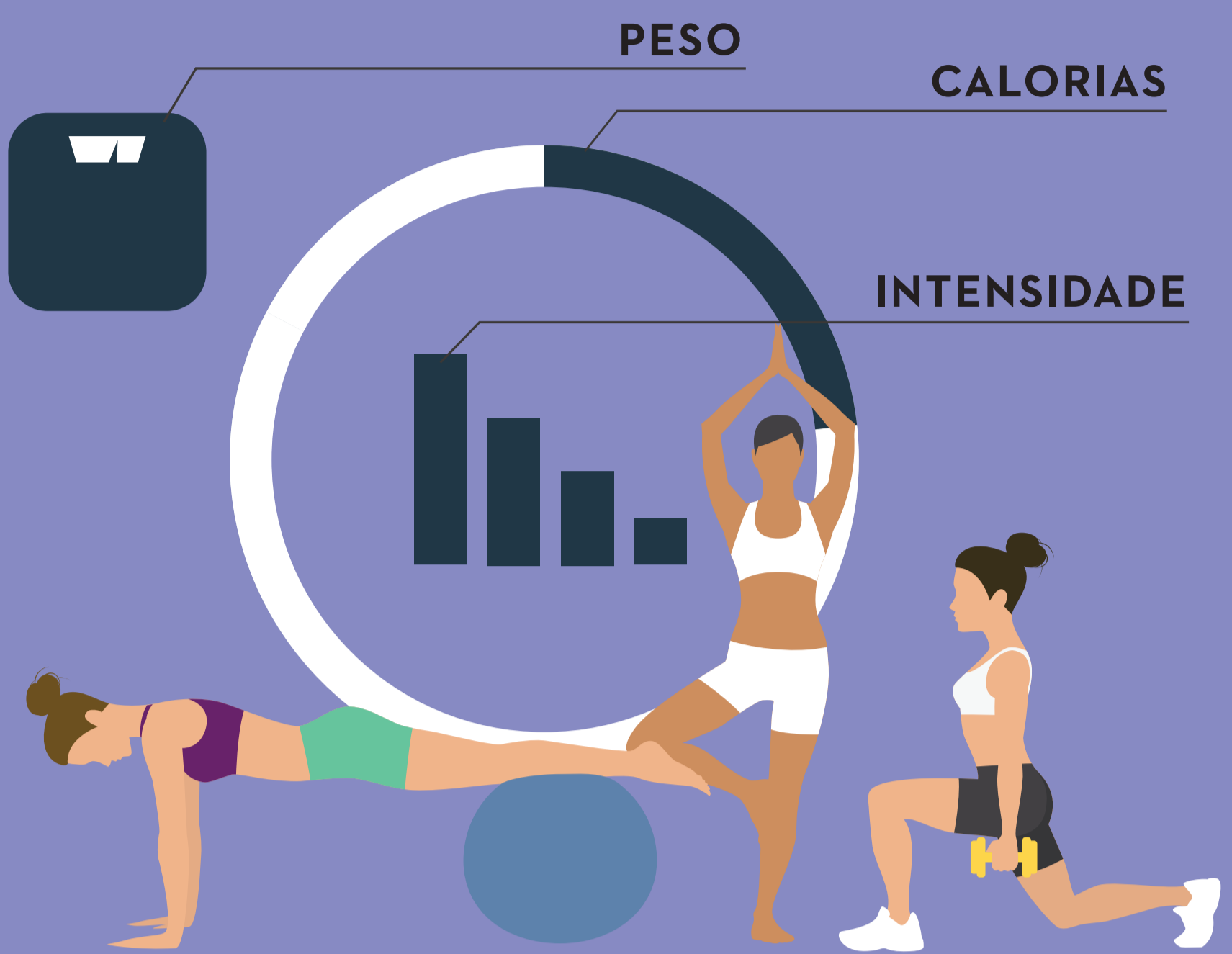




HOLMES PLACE

AULAS DE GRUPO QUEIMA DE CALORIAS



KICKBOXING



Aula de alta intensidade. Pode perder entre 500 a 800 calorias por aula.



AIR FIT



Saltar ao som da música certa e com o apoio do instrutor, pode significar a perda de 450 calorias.



ZUMBA



Esta é provavelmente o mix mais conhecido de divertimento e fitness. Numa aula, poderá aumentar a sua energia e perder, em média, 500 calorias.



ICYCLE



O seu coração vai estar acelerado e as suas pernas vão tentar acompanhar esta intensa aula que pode levá-lo(a) a perder 700 calorias se a elevar ao seu máximo.



ACTIVATE



É uma aula que foi pensada numa vertente mais suave do fitness que irá garantir os seus resultados enquanto o mantém motivado(a) e cheio de espírito de equipa. Cada aula queima cerca de 200 calorias.



X-CELERATE



450 calorias será o que vai perder enquanto aproveita esta aula enérgica e acelerada. Irá atingir os seus objetivos rapidamente.



MADE IN BRAZIL



Concebida para tonificar e definir músculos, com um elevado foco nas pernas e glúteos, a aula de MIB queima uma média de 250 calorias.



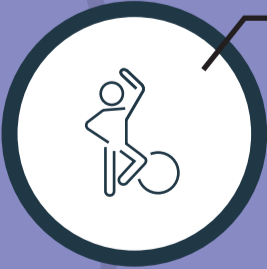
SPARTANS



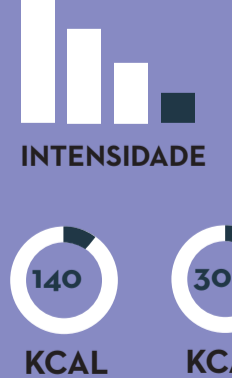
Esta é uma aula para aqueles que procuram alta intensidade e desafiar os seus próprios limites. Poderá queimar 650 calorias.



PILATES



Esta aula não foi concebida para a perda de peso mas irá perder calorias na mesma. A utilização dos músculos em conjunto com a força e intensidade dos movimentos pode resultar numa perda de 140 a 300 calorias.



YOGA



Esta aula não foi concebida para a perda de peso mas irá perder calorias na mesma. A utilização dos músculos em conjunto com a força e intensidade dos movimentos pode resultar numa perda de 140 a 300 calorias.

