

EQUIPAMENTOS

■ **Multi-exercitador:** fortalece, alonga e aumenta a flexibilidade dos membros superiores e inferiores.



■ **Pressão de Pernas:** tonifica a musculatura das coxas e quadris.



■ **Simulador de Cavalgada:** revigora a musculatura dos membros superiores e inferiores e, também aumenta a capacidade cardiorrespiratória.



■ **Simulador de Caminhada:** estimula a mobilidade dos membros inferiores e desenvolve a coordenação motora.



■ **Rotação Dupla Diagonal:** intensifica a mobilidade das articulações dos ombros e dos cotovelos.

FOTOS MÁRCIA DORIGATTI

■ **Esqui:** aumenta a flexibilidade dos membros inferiores e superiores, quadris e melhora a função cardiorrespiratória.



■ **Rotação Vertical:** fortalece os membros superiores e a flexibilidade das articulações dos ombros.

■ **Alongador:** consolida o sistema nervoso central através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares.



■ **Remada Sentada:** fortalece a musculatura das costas e ombros.



■ **Surf:** melhora a flexibilidade e agilidade dos membros inferiores, quadris e região lombar.