

1º Cruzeiro Mar & Ação

MSC Opera - Rumo a Salvador

Embarque em Santos, dia 24/02/2008 - 6 noites

Cruzeiro
Temático

Fitness, integração, lazer e muita festa.

A MSC Cruzeiros e a Body Systems mergulham na onda do bem estar e promovem a bordo do MSC Opera, uma semana recheada com as melhores aulas e atividades indicadas para todas as idades e níveis de condicionamento, fazendo do "Mar & Ação" um cruzeiro voltado não somente para os adeptos da atividade física em academia, mas também para aqueles que querem conhecer o que há de melhor na área de bem estar e fitness. Tudo isso ao lado dos melhores profissionais, que estarão presentes nas aulas, nas festas temáticas, nos momentos em terra e na programação especialmente criada para que os participantes saiam com muita informação sobre nutrição, atividade física e cuidados com o corpo.

Programas Body Systems - Les Mills:



BODYPUMP é um treinamento com pesos sincronizado às melhores músicas do momento, que visa desenvolver a força, a resistência muscular, gastar muitas calorias e definir a musculatura, além de melhorar a postura corporal e prevenir a osteoporose. Pode-se esperar grandes gastos calóricos nesta aula, além de uma rápida melhora na resistência localizada e aumento na força muscular de todo o corpo. É uma atividade indicada para todos os níveis de condicionamento físico.



BODYCOMBAT apresenta um programa, baseado nas mais variadas artes marciais, pretende desenvolver a técnica dos golpes simultaneamente ao treinamento físico de todo o corpo, principalmente no que se refere à resistência, força, flexibilidade e agilidade.



O **BODYJAM** trazendo influências dos cinco continentes, é uma mistura irresistível de movimentos de vários estilos como Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribenhos, Street Dance, Techno, Hip-Hop, Disco e Jazz-Broadway. Além de garantir grande melhora do condicionamento cardiovascular, promove um aumento da consciência corporal, aprimorando a qualidade de movimento e o desenvolvimento da noção de ritmo.



BODYATTACK é um programa de condicionamento físico cardiovascular que utiliza a metodologia de intervalos, onde são combinados exercícios aeróbicos de alta intensidade com trabalhos de força e estabilização. Essa é uma das opções prediletas de alunos que gostam de treinar forte numa aula sem necessidade de muita coordenação motora, pois os movimentos são muito simples e fáceis de seguir.



O **BODYSTEP** é simples, mais intenso que as aulas de Step, porém muito mais divertido e democrático, além de ser comprovadamente seguro. O programa traz ainda exercícios básicos para os braços e tronco, de forma que o praticante possa fazer um trabalho completo, estimulando todos os grupos musculares importantes.



RPM é um programa de ciclismo indoor que visa o desenvolvimento da capacidade cardiovascular e pode gastar cerca de 800 calorias numa única sessão, tornando-se um best-seller junto aos adeptos dos programas de redução de gordura corporal. A grande diferença entre o RPM e outros programas de ciclismo indoor é o fato das aulas serem testadas e estudadas em laboratório antes de sua aplicação, garantindo os benefícios ao praticante ao mesmo tempo que prima pela segurança dos mesmos.



BODYBALANCE é uma aula de "Condicionamento Postural" que utiliza movimentos adaptados de disciplinas orientais (Tai-chi-Chuan, Yoga, etc.) e de disciplinas ocidentais (Pilates, Feldenkrais, etc.), buscando trazer o melhor de cada uma delas para a sala de aula. Tudo isso sincronizado com músicas excelentes, numa aula completa, dinâmica e motivante para os alunos.



BODYVIVE é um programa de atividades físicas destinados a melhor idade, para aqueles nascidos nas décadas de 40, 50 e 60 que se preocupam em manter a saúde em dia.

Programas Brasileiros da Body Systems:



POWER JUMP é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular; é caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores e nos fazem sentir como crianças pulando em uma superfície elástica.



POWER POOL é um programa de condicionamento físico realizado com os alunos na piscina, combinando exercícios de resistência cardio-respiratória e aulas de hidroginástica através de coreografia simples, motivantes e com o grau de intensidade adaptável a todos os níveis de condicionamento.

- Aulas Adicionais: Mat Pilates, Yoga, Abdômem e Alongamento.

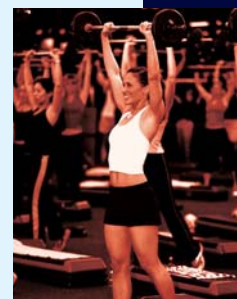
- Festas na piscina: Body Beats on Board e Festas da Toga.

Palestras e palestrantes:

Palestra: "Atividade Física, Bem Estar e Emagrecimento", com Taviccio Moscatelo: Pós Graduado em Treinamento Desportivo pela UNI FMU, Professor dos Cursos de Especialização em Personal Training, Musculação, Treinamento Desportivo, e administração das Universidades Gama Filho, UNI FMU, UnoPAR.

Palestra: "Você é o que Você come", com Paulo Akiau - Presidente da Body Systems Latin América e Carlos Jr. Simeão, Mestre Professor especializado em Nutrição Desportiva, Treinador PRO Body Systems Latin América.

Informações e horários das atividades, diretamente no site:
Itinerário e tarifas, consulte o site: www.viagemdosmeussonhos.com.br



Paulo Akiau
Presidente Body Systems

NA ONDA DO BEM-ESTAR