

Atividades da Academia Clube Náutico

Treinamento Resistido - atividade também conhecida como musculação, é caracterizada pela utilização de pesos livres e/ou aparelhos e tem como finalidade de fortalecer, tonificar, enrijecer, aumentar volume e/ou diminuir medidas. Utilizamos uma metodologia embasada nos conceitos mais atuais da área da saúde e oferecemos uma avaliação física de diagnóstico e orientação sem custo adicional, individualizando ao máximo o treinamento de cada associado.

Treinamento Cardiorespiratório - Também conhecido como treinamento aeróbio. Pode ser feito individualmente em esteiras, bicicletas ergométricas, aparelhos elípticos ou em treinos em grupo como nas modalidades de bike indoor/outdoor e também grupo de corrida de rua. Tem como objetivo melhorar a capacidade respiratória e o condicionamento do praticante.

Aulas coletivas - Realizadas em grupo, as aulas coletivas tem as mesmas finalidades que a musculação e o treinamento cardiorespiratório, porém com o propósito de desenvolver o lado lúdico da atividade física. Em geral, os exercícios executados são sincronizados com músicas e são utilizados movimentos coreografados. Na categoria fitness, oferecemos aulas de ginástica variadas com modalidades muito diferenciadas.

Atividades Externas - Para os associados que preferem desfrutar dos benefícios da atividade física desvinculando-se de ambientes fechados, temos , temos um grupo voltado para treinamento de Corrida de Rua e outro para o treinamento ciclismo (Mountain Bike), que buscando desenvolver a capacidade respiratória e o condicionamento dos participantes(treinamento cardiorespiratório), bem como estimular a integração social e o senso de equipe/ cooperação entre os associados.

