

Aulas de aerozumba gratuitas no Shopping Nações serão na área externa

Mudança se deve ao sucesso da iniciativa

As aulas de aerozumba que o Shopping Nações vem oferecendo desde o início do mês, na Praça de Eventos, em breve passarão a um novo local. Devido ao sucesso da iniciativa, que vem atraindo muitas adeptas, as próprias participantes solicitaram que a prática fosse realizada na parte externa do shopping. Conduzidas pela professora Ismênia, as aulas acontecem todas as terças e quintas, das 19h às 20h.

Não é necessário pagar qualquer taxa para participar. Basta comparecer ao shopping no horário das aulas. Aerozumba é uma modalidade que mistura passos de dança com exercícios de tonificação muscular. Além de queimar calorias e tonificar os músculos, também ajuda a eliminar o stress. Os praticantes participam de um treino completo, em que são trabalhados glúteos, braços, abdominais e pernas, além do sistema cardiorrespiratório.

O Shopping Nações Limeira fica na Rodovia Deputado Laércio Corte (Limeira-Piracicaba), 4.500. O funcionamento é de segunda a sábado das 10h às 22h e aos domingos e feriados das 12h às 22h. Mais informações pelo telefone (19) 3449-4400 ou no site www.shoppingnacoeslimeira.com.br.