

Aulas de aerozumba gratuitas são a nova opção no Shopping Nações

Início acontecerá na terça-feira (5), com professora Ismênia

A partir de terça-feira (5), o Shopping Nações oferece uma nova opção de atividades para seus frequentadores. Todas as terças e quintas, das 19h às 20h, haverá aulas de aerozumba, com a professora Ismênia. E 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.