

Agora na área externa, aulas de aerozumba no Shopping Nações são um sucesso

Muita gente tem participado da atividade, que é gratuita

As aulas de aerozumba que o Shopping Nações vem oferecendo desde agosto têm atraído cada vez mais praticantes. Depois de um período na Praça de Eventos, a atividade agora acontece na parte externa do shopping, o que agradou em cheio às participantes, que passam de uma centena. Conduzidas pela professora Ismênia, as aulas são realizadas 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.