

NOVIDADE

Polly Dance oferecerá 'Ballet Fitness' a partir de setembro

>> Fabíola Tormes
Redação DS

Para aquelas pessoas que não gostam de rotina e acham a dinâmica da musculação algo muito monótono e repetitivo, a Academia Polly Dance oferecerá a partir do próximo mês uma nova opção para se exercitar. Trata-se do Ballet Fitness, uma modalidade adaptada do ballet clássico, mais focada na garantia de tônus e definição muscular.

De acordo com a professora Silvana Varnier, a aula consiste em exercícios na barra técnica, com ênfase em isometria, sustentação e repetição, mesclando abdominais e agachamentos. "Através do ballet fitness você poderá conseguir o seu físico desejado, coordenação motora, tônus muscular, ritmo e equilíbrio, aliado ao prazer de dançar", garante a professora, ao destacar que a técnica do ballet fitness mistura exercícios do ballet clássico,



Em uma hora de aula é possível eliminar até 800 calorias

co, como a barra, com exercícios específicos de fitness, como flexões. O grande foco é o aumento no número de repetições dos passos e no tempo de isometria e sustentação muscular nos exercícios.

Ainda de acordo com Varnier, do tradicional, o Ballet Fitness

leva apenas o nome de alguns passos, a inspiração e a rigidez nas posturas, porém numa aula muito mais animada e dinâmica, com direito a músicas com batidas fortes alternadas por clássicas, onde o mais difícil é ficar parado ou entediado. "Uma didática em que

utiliza-se os movimentos principais do ballet, mais básicos, voltado justamente para trabalhar a panturrilha, abdômen, coxa (...) Não é para transformar em bailarinas clássicas e sim utilizar o ballet no lugar na malhação tradicional. Uma nova maneira de sair do sedentarismo, utilizando a dança", destaca.

A aula é voltada

para adultos, a partir de 14 anos, homens e mulheres, e que não precisam ter conhecimento ou técnicas de ballet. As aulas iniciam em setembro, porém as inscrições já estão abertas. "Agende sua aula experimental e venha conhecer essa novidade". Mais informações e inscrições pelo 3326-2927 ou 9987-0243.

SAIBA MAIS - O

ballet fitness, que somente agora está em alta, foi criado pela bailarina Betina Dantas há 10 anos, quando ela sofreu uma torção no tornozelo e não pôde mais fazer o clássico. Foi nesse momento que, cansada de não treinar, ela decidiu começar a usar os exercícios do balé clássico adaptados a nova condição, criando esta nova modalidade.

**A Prefeitura de Tangará da Serra
Tem uma ótima notícia
Para você!**

**REGULARIZE
SEUS DÉBITOS**

Até o dia 29 de Agosto o contribuinte que possuir qualquer débito inscrito na DÍVIDA ATIVA ou em processo de EXECUÇÃO FISCAL poderá regularizar sua situação efetuando o pagamento integral com

Desconto de 100% Incidente sobre os juros
Podendo parcelar em 3x com vencimentos 29/08 - 30/09 - 31/10

com desconto de 75% sobre os juros

**E TEM MAIS!
IPTU
2014
PAGAMENTO
PRORROGADO**

O pagamento à vista poderá ser feito em parcela única até até 29 de Agosto.

**Desconto de 100%
de juros e multa.**

 GOVERNO MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA
Por uma cidade melhor!

**O CURSO DE INGLÊS
MAIS RÁPIDO DO MERCADO.**

TheBest
School of English

**CALLAN
METHOD**



**MATRÍCULAS
ABERTAS**

CURSO COM DURAÇÃO DE
2 ANOS E MEIO

**4 AULAS SEMANAIS
SEGUNDA À QUINTA**



RUA ANTÔNIO HORTOLANI, 235-W, CENTRO
3326-4276