



CARDÁPIO DE SERVIÇOS

BANHOS SULFUROSOS DE POÇOS DE CALDAS

BANHO TERMAL DE IMERSÃO

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Imerso em água parada.
Indicação: reumatismo crônico, paralisias, nevrites, flebites e varizes; nevralgias diversas, doenças crônicas de pele, doenças alérgicas e bronquites inflamatórias.
Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

BANHO TERMAL DE HIDROMASSAGEM

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem com efeito de massagem mecânica.
Indicação: cansaço, insônia e manifestações nervosas.
Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



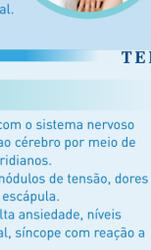
BANHO TERMAL PÉROLA

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos suaves de ar comprimido.
Indicação: sedativo, relaxante, insônia, alívio de dores e espasmos musculares.
Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

SAUNAS

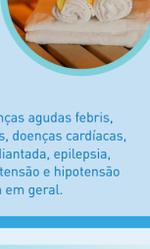
SAUNA ÚMIDA

Conhecida também como banho turco ou sauna a vapor, tem ação sedativa, tranquilizante, desintoxicante, estimulante da sudorese e da circulação.
Indicação: fadiga, desgastes físico e mental, insônia, complicações crônicas dos reumatismos, má circulação das extremidades, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes.
Contraindicação: todas as doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, Hanseníase, tuberculose, hipertensão e hipotensão arterial, gestantes, hemorragia em geral.



SAUNA SECA

Conhecida como finlandesa, a sauna seca tem ação sedativa, tranquilizante, desintoxicante, estimulante da sudorese e da circulação.
Indicação: fadiga, desgastes físico e mental, insônia, complicações crônicas dos reumatismos, má circulação das extremidades, infecções respiratórias, perturbações da pele em adolescentes.
Contraindicação: todas as doenças agudas febris, infecções e inflamações agudas, doenças cardíacas, aneurismas, arteriosclerose adiantada, epilepsia, Hanseníase, tuberculose, hipertensão e hipotensão arterial, gestantes, hemorragia em geral.



DUCHAS

DUCHA ESCOCESA

Jatos de pressão de diferentes temperaturas, aplicados manualmente para provocar hiperemia.
Indicação: dores musculares, insônia, ansiedade, relaxamento, depressão, esgotamento nervoso.
Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas e osteoporose, gestantes.

DUCHA CIRCULAR

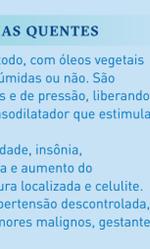
Jatos de pressão de diferentes temperaturas para provocar hiperemia (não são aplicados manualmente).
Indicação: doenças nervosas com excitação, insônia, esgotamento nervoso, perturbações nervosas da menopausa, histeria, tremores, parkinsonismo, tiques nervosos, hipertireoidismo, paralisias espasmódicas.
Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas e osteoporose, gestantes.

DUCHA VICHY COM MASSAGEM RELAXANTE

Método hidroterápico antigo, é uma terapia de jatos de água sulfurosa, combinados com massagem relaxante.
Indicação: alivia as tensões e o estresse, promovendo o equilíbrio físico e mental.
Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

DUCHA VICHY COM ESFOLIAÇÃO CORPORAL

Método hidroterápico antigo, é uma terapia de jatos de água sulfurosa, combinados com esfoliação corporal.
Indicação: alivia as tensões e o estresse, promovendo o equilíbrio físico e mental.
Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



ACUPUNTURA

Técnica chinesa que trabalha com o sistema nervoso central, enviando mensagens ao cérebro por meio de estímulos das agulhas nos meridianos.
Indicação: dores musculares, nódulos de tensão, dores de cabeça, dores no pescoço e escápula.
Contraindicação: estados de alta ansiedade, níveis elevados de estresse emocional, síncope com reação a injeções.

SHIATSU

Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica japonesa que consiste em liberar nódulos de tensão muscular por meio de pressão dos dedos ou cotovelo.
Indicação: dores musculares, nódulos de tensão, dores de cabeça, dores no pescoço e escápula.
Contraindicação: varizes, gestantes, hemorragia, câncer, osteoporose, edema, inchaço e fraturas.

ACUPUNTURA AURICULAR

A auriculoterapia é uma terapia natural que consiste na estimulação de pontos nas orelhas, sendo por isso muito semelhante à acupuntura.
Indicação: dores por torções, contraturas ou distensões musculares. Problemas reumáticos, respiratórios, cardíacos, urinários, digestivos, hormonais (como obesidade, anorexia ou doenças da tireoide) e psicológicos (ansiedade ou depressão). Também pode ser utilizada para tratar a hipertensão, vertigens ou palpitações.
Contraindicação: não há contraindicação.

BARRAS DE ACCESS

São 32 pontos em torno da cabeça que são tocados de forma suave, promovendo relaxamento, leveza e bem-estar.
Indicação: ansiedade, depressão, estresse, insônia, síndrome do pânico, fadiga e dores.
Contraindicação: não há contraindicação.

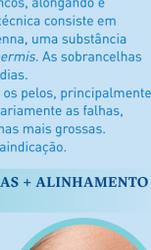
MASSAGENS

COM PEDRAS QUENTES

Massagem no corpo inteiro. Técnica que utiliza pedras vulcânicas com o objetivo de relaxamento por meio da termoterapia.
Indicação: dores musculares, ativa a circulação, fibromialgia, sinusite e insônia.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.

RELAXANTE

Massagem no corpo inteiro. Técnicas suaves na musculatura do corpo.
Indicação: relaxamento por meio do toque.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.



PINDAS CHINESAS

Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica que relaxa e trata o organismo por meio de aromaterapia e termoterapia.
Indicação: dores musculares, ativa a circulação, fibromialgia, sinusite e insônia.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.

LIPOSHOCK ABDOMINAL

Sistema de tratamento para gordura localizada.
Indicação: diminuir medidas, modelar o corpo, celulite, flacidez.
Contraindicação: insuficiência renal e hepática, câncer, infecção e inflamação, trombose venosa.

DRENAGEM LINFÁTICA

Drenagem no corpo inteiro. Tem por objetivo estimular o sistema linfático.
Indicação: inchaço, celulite, problemas circulatórios.
Contraindicação: insuficiência renal e hepática, câncer, infecção e inflamação, trombose venosa.

MASSAGEM CHINESA TUINÁ

Massagem no corpo inteiro. Utiliza técnica chinesa, com movimentos constantes e rápidos.
Indicação: dores musculares, insônia, ansiedade.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.

QUICK MASSAGEM

Massagem rápida nos ombros, costas, braços e mãos. Efeito relaxante e alívio de tensão.
Indicação: relaxamento e alívio de estresse.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.

GOMAGEM CORPORAL

Esfoliação no corpo inteiro. Utiliza técnica que relaxa e esfolia simultaneamente.
Indicação: remoção de células mortas, estresse, insônia.
Contraindicação: hipertensão, inflamação, câncer, insuficiência renal, coágulo de sangue, ferimentos abertos.

TRATAMENTOS FACIAIS

LIMPEZA DE PELE

Higienização, esfoliação e remoção de células mortas, cravos, espinhas e impurezas da pele.
Indicação: acne, miliums, espinhas, cravos.
Contraindicação: pessoas com alergia a componentes dos produtos utilizados. Se fizeram botox ou preenchimento, aguardar pelo menos 15 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.

HIDRATAÇÃO COM MASSAGEM FACIAL

Hidratação profunda que proporciona a reposição da umidade e luminosidade da pele.
Indicação: pele ressecada.
Contraindicação: pessoas com alergia a componentes dos produtos utilizados. Se fizeram botox ou preenchimento, aguardar pelo menos 15 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.

LIMPEZA DE PELE COM PEELING DE DIAMANTE

Promove a renovação celular, remove cravos e miliums, favorece a hidratação.
Indicação: pele ressecada e com acne, miliums, espinhas e cravos.
Contraindicação: pessoas com alergia a componentes dos produtos utilizados. Se fizeram botox ou preenchimento, aguardar pelo menos 15 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.

TRATAMENTO FACIAL PERSONALIZADO

Tratamento voltado para a necessidade de cada pele.
Indicação: a pessoa receberá a indicação necessária no momento da avaliação conforme tipo e estado da pele.
Contraindicação: pessoas com alergia a componentes dos produtos utilizados. Se fizeram botox ou preenchimento, aguardar pelo menos 15 dias e, se passaram por cirurgia no rosto, aguardar pelo menos 4 meses.

SERVIÇOS ESTÉTICOS

DESIGN DE SOBRANCELHAS

Consiste em remodelar as sobrancelhas com o pinça, de forma a valorizar o olhar, embelezar o rosto e trazer simetria adequada.
Indicação: remodelar as sobrancelhas.
Contraindicação: não há contraindicação.

DESIGN DE SOBRANCELHAS + HENNA

A henna tem a função de corrigir pequenas falhas, pigmentar as fios claros e brancos, alongando e realçando as sobrancelhas. A técnica consiste em pintar as sobrancelhas com henna, uma substância extraída da planta Lawsonia inermis. As substâncias de henna duram em média 15 dias.
Indicação: escurecer e realçar os pelos, principalmente os brancos. Preencher temporariamente as falhas, dando aparência de sobrancelhas mais grossas.
Contraindicação: não há contraindicação.

DESIGN DE SOBRANCELHAS + ALINHAMENTO E NUTRIÇÃO DOS FIOS

Técnica que alinha os fios rebeldes das sobrancelhas a partir da aplicação de um produto específico. O alinhamento de sobrancelhas promove uma modificação na estrutura dos pelos, dando os fios e formando um aspecto simétrico ao design dessas sobrancelhas. Seu efeito dura de 30 a 40 dias. O procedimento é finalizado com um produto nutritivo e hidratante.
Indicação: pelos grossos e desalinhados.
Contraindicação: pessoas alérgicas a produtos químicos (possui amônia) e com imunidade baixa.



MICROPIGMENTAÇÃO + RETOQUE

Na micropigmentação fio a fio, os fios são desenhados com um indutor manual (tebori) ou um aparelho elétrico (dermógrafo). O pigmento é implantado na camada superficial da pele, deixando o resultado bem natural.
Indicação: para cobrir falhas nas sobrancelhas, realçar e aumentar a espessura.
Contraindicação: diabetes, câncer, vitiligo, gestantes, lactantes, doenças na derme, pós-peeling facial.

DEPILAÇÃO DE BUÇO

A depilação com cera do buço é um método utilizado para a remoção total dos pelos da pele.
Indicação: para todos os tipos de pele. Proporciona maior durabilidade da depilação, diminuindo o crescimento dos pelos, os quais são retirados pela raiz. Para pessoas sensíveis a dor, pois com cera quente a sensação de dor é menor.
Contraindicação: pessoas que precisam se expor ao sol após a depilação, pois isso pode causar manchas. Peles que estiverem com qualquer tipo de irritação, como pele lesionada, vermelhidão, ferida ou queimadura; pessoas que estejam fazendo tratamento com qualquer tipo de ácido.

DEPILAÇÃO DE AXILAS

A depilação com cera das axilas é um método utilizado para a remoção total dos pelos pela raiz.
Indicação: para todos os tipos de pele. Proporciona maior durabilidade da depilação, diminuindo o crescimento dos pelos, os quais são retirados pela raiz. Para pessoas sensíveis a dor, pois com cera quente a sensação de dor é menor.
Contraindicação: pessoas que precisam se expor ao sol após a depilação, pois isso pode causar manchas. Peles que estiverem com qualquer tipo de irritação, como pele lesionada, vermelhidão, ferida ou queimadura; pessoas que estejam fazendo tratamento com qualquer tipo de ácido.



ATIVIDADES FÍSICAS E DANÇAS

PILATES

É um conjunto de exercícios criados por alemão chamado Joseph Pilates, em meados de 1920, que são realizados em solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas, assim como promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.
Indicação: é indicada para todas as pessoas que se encontram entre 7 e 100 anos de idade, podendo ser flexíveis ou rígidas. O método serve para pessoas sedentárias, sem o hábito de praticar atividades físicas, assim como atletas de alto nível.
Contraindicação: não há contraindicação.

HIDROGINÁSTICA

Desenvolve o condicionamento muscular, os sistemas cardíaco e pulmonar e a mobilidade articular. Treina o corpo todo graças ao trabalho contra resistência da água.
Indicação: para pessoas que estão iniciando ou dando continuidade à prática de exercícios, que não possuem nenhuma contraindicação e que procuram uma atividade elaborada com exercícios seguros, eficazes e relaxantes ao final da aula.
Contraindicação: para pessoas que ainda possuem limitações de saúde e que tenham indicação médica com cuidados especiais para sua recuperação.

NATAÇÃO

Aula que desenvolve o aprendizado dos quatro nados por meio do domínio do corpo no meio líquido.
Indicação: para pessoas que objetivam tornar o contato com a água mais divertido e prazeroso e que, além de aprender técnicas de natação, também beneficiará sua saúde.
Contraindicação: cada caso deve ser analisado de forma individual pelo professor, pois o treinamento pode ser adaptado segundo as necessidades de cada um.

HIDRO SPORT

Aula que desenvolve o fortalecimento muscular e a capacidade cardiorrespiratória.
Indicação: para pessoas que não possuem limitação da saúde e têm um bom condicionamento físico sem dificuldades de movimento dentro da água.
Contraindicação: não é indicada para pessoas com limitação da saúde, sedentárias com baixo condicionamento físico ou que possuam alguma limitação de movimento.

KARATÊ

Karatê é uma palavra japonesa que significa "mãos vazias". Consiste em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas.
Indicação: para pessoas que buscam o desenvolvimento pessoal e o cultivo de uma vida saudável. É um exercício que trabalha todo o corpo, ajuda na perda de peso e aumenta a resistência.
Contraindicação: não há contraindicação, pois a aula será adaptada segundo as necessidades de cada aluno.

KUNG FU

Aula que desenvolve as capacidades e habilidades físicas por meio de técnicas isoladas, sequências estilizadas e formas de combate, fazendo assim com que o praticante também aprenda a se defender.
Indicação: para pessoas que objetivam trabalhar não apenas o corpo, mas também o desenvolvimento pessoal da disciplina, da persistência, o autocontrole, os reflexos e o respeito.
Contraindicação: não há contraindicação, pois a aula será adaptada segundo as necessidades de cada aluno.

ALUGUÉIS

TOALHA DE BANHO

Aluguel de toalha de banho, devidamente higienizada em empresa contratada especializada.
Indicação: para quem se esqueceu de trazer a sua e/ou preferir alugar.
Contraindicação: não há contraindicação.

ROUPÃO

Aluguel de roupão, devidamente higienizado em empresa contratada especializada.
Indicação: para quem se esqueceu de trazer o seu e/ou preferir alugar.
Contraindicação: não há contraindicação.

GINÁSTICA NATURAL

Técnica ou arte que, por meio de exercícios especializados, visa fortalecer e/ou dar maior elasticidade ao corpo.
Indicação: para pessoas que gostam de trabalhar o corpo todo com maior movimentação.
Contraindicação: não há contraindicação, pois as aulas são adaptadas segundo a capacidade de cada praticante.

GINÁSTICA

Técnica ou arte que, por meio de exercícios especializados, visa fortalecer e/ou dar maior elasticidade ao corpo.
Indicação: para pessoas que gostam de trabalhar o corpo todo com maior movimentação.
Contraindicação: não há contraindicação, pois as aulas são adaptadas segundo a capacidade de cada praticante.

DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA RITMOS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.

DANÇA DE SALÃO

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



DANÇA CIGANA

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.
Indicação: para pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental.
Contraindicação: para