



Curso de Dança de Salão

O Emiate lançou em 2008 o curso de dança de salão e o resultado foi tão positivo que este ano o projeto ganhou força e promete atrair novos alunos. Em parceria com a companhia de dança Marcelo Amorim, a turma do 'Dance Mais' inicia a temporada no mês de março. Serão ministradas aulas de samba, bolero, soltinho, zouk, salsa, tango e forró. Os encontros serão todas as terças e quintas, a partir das 19h30.

Apoio:



Os benefícios de dançar

1. **Ser sempre Jovem:** Dançar é extremamente benéfico para nos mantermos jovens, pois retarda o processo de envelhecimento. É benéfico para o coração, sistema cardiovascular e aumenta a capacidade pulmonar. As taxas de respiração e de esforço muscular de um dançarino em competições são equivalentes à dos atletas de alta performance.
2. **Ossos fortes, articulações lubrificadas:** Dançar ajuda na prevenção e no tratamento da osteoporose, que é um dos principais problemas das mulheres, especialmente durante o período pós-menopausa. A dança também mantém as articulações lubrificadas, o que ajuda a prevenir a artrite.
3. **Queima Calorias:** A dança exercita os nossos corpos permitindo um aumento da circulação. Ajuda-nos a queimar as calorias em excesso e a melhorar a nossa energia. Estima-se que a dança queima entre 5 a 10 calorias por minuto, dependendo da velocidade e a intensidade.
4. **Está tudo no equilíbrio:** Equilibrar-se numa posição pode ser fácil, mas equilibrar-se nas muitas posições envolvidas na

dança é muito mais difícil. O dançarino domina a capacidade de equilibrar-se em muitas posições. Isto fortalece os músculos, protege o nosso "núcleo" e torna-nos menos susceptíveis a acidentes. Dançar também ajuda na coordenação e fortalecimento dos reflexos.

5. **Socialização:** Dançar diverte, nos ajuda a criar uma vida social, dando-nos a oportunidade de fazer novos amigos.
6. **Diversidade cultural:** Dançar não tem nenhuma barreira cultural. Os povos de todas as partes do mundo, com ideologias diferentes, encontram-se na pista de dança.
7. **Melhora a aparência:** Dançar não é só divertido e romântico, mas ajuda a promover boa aparência porque todos querem estar no seu melhor quando dançam.
8. **Ser feliz:** A dança melhora nossa disposição ao aumentar os níveis de endorfinas, o que nos permite combater o stress e a depressão – dois dos maiores inimigos do nosso organismo. Melhora a harmonia entre mente e corpo, dando-nos um sentimento de bem-estar.



“Viva Mais” e melhor no late

Os masters do late Clube de Brasília são constantemente contemplados com variados tipos de atividades físicas. Entre elas, está a turma “Viva Mais”, que já iniciou as atividades programadas para 2009. Para quem não conhece o projeto, trata-se de aulas de ginástica e reabilitação física destinadas aos sócios da melhor idade. Os encontros são monitorados por profissionais especializados da Academia e os exercícios são realizados no Espaço da Longevidade.



Espaço da Longevidade

Aqui no late Clube de Brasília existe o Espaço da Longevidade, um local com 12 aparelhos, instalados em uma área ampla e bastante arborizada, próxima às churrasqueiras. Os alunos da Turma ‘Viva Mais’ têm aproveitado ao máximo a oportunidade, com aulas ao ar livre. Durante a semana, o pessoal se encontra para ter exercícios direcionados. As aulas são bem diversificadas, trabalhando coordenação, força, equilíbrio, noção espacial, resistência muscular, resistência cardiovascular e respiratória, reestruturação da postura corporal geral, mental, emocional e social dos alunos. Durante os encontros, os profissionais procuram trabalhar o condicionamento cárdio-respiratório, simulando caminhadas e corridas.

Horário das Aulas

As aulas serão realizadas às segundas e quartas-feiras, das 15h às 16h, e de segunda a sexta, das 10h às 11h, aos sábados, das 10h às 11h, e aos domingos, a partir das 9h. Venha fazer parte dessa turma! Informações no 3329-8745.

Confira as notícias do Emiate acessando o site www.iatebsb.com.br. Na página, é possível conhecer com detalhes o projeto e ficar por dentro dos eventos organizados para os masters