

Academia modernizada para os sócios

Nova administração reforma instalações e inova programação para associados

Muita coisa mudou nesses dez meses de nova gestão no Corinthians. E foi por meio de seus diretores, coordenadores, professores e alunos que a academia do Timão ganhou maior status e vem sendo modernizada.

A sala de musculação, por exemplo, conta com novos equipamentos e a grade de aulas de ginástica está ainda mais completa. Para a parte aeróbica e cardiovascular da sala de musculação foram adquiridas mais três esteiras, totalizando assim 12 unidades, uma transport, uma bicicleta horizontal e três bicicletas ergométricas (nove no total).

Para exercícios de força foram comprados: um peck deck, uma cadeira extensora e um corss over. Agora, os alunos-sócios do clube contaram com dois equipamentos de cada, já que já haviam aparelhos desse porte antigamente.

Na ginástica, especificamente para as aulas de bike (sppinning), uma das mais procuradas pelos alunos, foram adquiridas mais cinco bicicletas, totalizando 15 unidades.

Outra novidade são as novas aparelhagens de som, intensificando ainda mais nossas aulas e motivando mais nossos sócios-alunos. Além é claro do novo visual preto e branco.

Mas, não pára por aí as inovações que a academia quer chegar. Há ainda planos para comprar mais aparelhos, potencializando a capacidade tecnológica da academia do Sport Club Corinthians Paulista.

Quanto à grade de horários da ginástica ocorreram mudanças, e para melhor é claro. Antes haviam 30 horas/aulas semanais mais 5 horas no final de semana. Agora contamos com quase 50 horas/aulas semanais e mais 6 horas no final de semana. Os alunos-sócios contam com aulas a partir das 07h e indo até às 21h de segunda a sexta-feira e aos finais de semana e feriado a partir das 09h da manhã até às 12h.

A academia do Corinthians traz aulas de Sppinning, Jump, Circuito, Abdominal, Alongamento, Melhor Idade, Localizada, Glúteo, Step, Body Pump, Body Combat, Body Jam e Body Balance.

Não podemos esquecer também as aulas de Yoga e Dança de Salão que são ministradas na outra sala de ginástica que a academia disponibiliza.

Legenda da foto 2: A academia, reformada no começo do ano, também foi utilizada pelo futebol profissional do Corinthians