**Balada Fitness (19/02) – foliões aprendem a ter fôlego de passista na quadra da Rosas de Ouro**

**Esquentando os tamborins!**

Nem só de samba vive o Carnaval. Muita resistência e condicionamento físico são requisitos essenciais para quem pretende enfrentar os dias de folia. Para ensinar os foliões como conquistar fôlego de passista, a Bio Ritmo Academia vai estar na quadra da Rosas de Ouro quarta-feira, 19/02, a partir das 22h30, com a aula de Bio Samba Show. Uma verdadeira Balada Fitness pré-folia!  
   
A aula ensina não só a dançar, mas, principalmente, alguns truques de como manter o corpo bem condicionado e evitar a fadiga, afinal, são 1h de muito requebrado. “Sempre que falamos em ganhar fôlego ou resistência estamos falando de condicionamento cardio vascular, ou seja, fortalecimento do coração”, explica Isaías Lemes, professor da Bio Ritmo, “o que é fundamental para aguentar o Carnaval”. A aula coletiva combina muita alegria e diversão com exercícios que vão dar resistência para encarar a avenida. A bateria da escola de samba Rosas de Ouro garante o rebolado.  
   
**Serviço**:  
   
**Bio Samba Show na quadra da Rosas de Ouro**  
   
**DATA: 19 de fevereiro  
HORÁRIO: 22h  
LOCAL: Quadra Rosas de Ouro**

**Valor: R$30,00**

Endereço: Rua Coronel Euclides Machado, 1066 - Jardim das Graças  
Cronograma:  
22h às 22h30 abertura: roda de samba  
22h30 às 23h30 Aula Bio Samba  
23h30 as 24h Descanso da bateria Rosas De Ouro  
24h Ensaio Rosas

**Bio Ritmo Academia**  
O Grupo Bio Ritmo, formado pelas bandeiras Bio Ritmo e Smart Fit, é a maior rede de academias da América Latina e a 18ª maior do mundo, com mais de 400 mil alunos. A bandeira Bio Ritmo abriu sua primeira academia em São Paulo em 1996 e tem hoje 25 unidades, sendo 24 unidades localizadas na grande São Paulo e uma em Belém (PA). A rede é a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias de treino.  
[www.bioritmo.com.br](http://www.bioritmo.com.br/)

**Mais informações - Contato Comunicação**

Claudia Dias

[claudia@contatomcg.com.br](mailto:claudia@contatomcg.com.br)

(11) 3251-2359/ (11) 9.8511-6855

Mayra Barreto

[mayra@contatomcg.com.br](mailto:pauta4@contatopauta.com.br)

(11) 3288-7108 / (11) 9.9986-8058