

COMO NASCEU O BODY MIX®

As modalidades de triatlo e as artes marciais constituíram as principais fontes de inspiração na criação do Body Mix®. A primeira pela sua natureza pluri-disciplinar e a segunda pela hierarquização. O Body Mix® nasceu para ir ao encontro das exigências e das necessidades de cada praticante, quebrando a rotina e a monotonia sentida no decorrer das várias modalidades que costumavam praticar, sem perder a energia e o estímulo que caracterizam cada uma delas. É uma actividade desportiva inovadora que permite uma prática colectiva ou individual e que incentiva e gratifica o desempenho dos seus praticantes.



O BODY MIX® TEM OS SEGUINTE OBJECTIVOS:

- Quebrar a monotonia da repetição sistémica das modalidades convencionais como o step, a aeróbica, a flexi-bar e o pilates entre outros.
 - Avaliar permanentemente a evolução dos praticantes nas vertentes técnica, auto-estima e autoconfiança, assiduidade, força e resistência.
 - Premiar de um modo simbólico essa evolução, criando mecanismos de fidelização, contributo essencial para o sucesso nos resultados psico-motores.
 - Permitir o acesso à modalidade de praticantes de diferentes estratos etários, modelando-a por camadas: Body Mix I, Body Mix II, Body Mix Light e Body Mix Dynamic.
- O Body Mix® consegue combinar exercícios aeróbios com técnicas de combate e exercícios localizados com técnicas orientais, recorrendo, ou não, a

acessórios como as flexi-bars, as bandas elásticas, as bolas suíças, os steps, os halteres e as barras.

Todos os dias as aulas são diferentes constituindo assim uma agradável surpresa e tendo sempre em consideração uma evolução técnica progressiva e harmoniosa que é conseguida da seguinte forma:

- Focalizando as inscrições de novos aderentes à modalidade para os meses de Setembro e Outubro;
- Restringindo as inscrições nos meses subsequentes de acordo com processos de avaliação de aptidão física e médica, canalizando as candidaturas admitidas para as aulas mais adequadas.
- Fazendo transitar os alunos de classe, ao longo do ano, de acordo com a avaliação efectuada, tendo sempre em consideração critérios de homogeneidade técnica, no sentido de intensificar o trabalho em cada classe e de obter os resultados pretendidos.



Submodalidades do Body Mix®

- Body Mix Fit
- Body Mix Fight
- Body Mix Light
- Body Mix Cardio Power
- Body Mix Cycling&Cross
- Body Mix Aero
- Body Mix Step
- Body Mix Flexi-Bar
- Body Mix Dynamic

Regulamento do Body Mix®

1. Todo o praticante de Body Mix® deve respeito ao praticante da banda superior.
2. Os praticantes da banda mais elevada deverão dar apoio ao professor sempre que solicitados.
3. Na ausência ou atraso do professor o praticante da banda mais elevada deve dar início à aula tendo sempre em consideração a moderação, o respeito e a disciplina para um completo bem-estar de todos os praticantes.
4. O escalonamento dentro da mesma banda deve ter em atenção a antiguidade da sua atribuição.
5. O uso da banda é obrigatório durante as aulas.