



A LOCALIZADA DO FUTURO!

Nathaniel Leivas e Gabriela Leivas, professores de grande projeção no fitness mundial, começaram suas práticas nas artes marciais há muito tempo atrás. Dedicaram-se desde o início a diversas atividades na área de luta, como Tae Kwon Do, Karatê, Kung Fu, Aikidô, Tai Chi e Chi Kung. No fitness, Nathaniel Leivas foi professor de ginástica aeróbica, step, hip-hop, aerolatino, consagrando sua carreira como campeão mundial de aeróbica em 1993. Em 1994, Gabriela Leivas começou a desenvolver programas de treinamento para o fitness grupal, produzindo diversos vídeos para a divulgação destas atividades, entre eles The BoxAerobic Workout, Jump Exercise, Step Box e Martial Training. Juntos, começaram a trabalhar na fusão das duas disciplinas que lhes apaixonavam, as artes marciais e o fitness, criando sistemas próprios de treinamento de fitness de combate como o primogênito Boxaerobic.

A partir daí, não pararam mais com o aprimoramento e desenvolvimento de novos sistemas, cursos e certificações para capacitar professores em todo o mundo. Foram criadores do Body Combat e treinadores máster da Les Mills International entre os anos de 1999 a 2003.

Extreme 55 é o mais moderno e revolucionário programa de treinamento de resistência localizada. São 55 minutos de extrema energia e intensidade numa aula ideal para diminuição de gordura, tonificação e definição muscular para todo o corpo.

Seu revolucionário sistema de planejamento integra trabalhos que utilizam o peso do próprio corpo como resistência e diferentes estímulos para graduar a intensidade do

treinamento. A estrutura da aula possibilita a alternância de exercícios localizados com exercícios de resistência geral.

Extreme 55 é 100% coreografado com as mais incríveis músicas e todos os exercícios são fáceis e atléticos. A maioria dos movimentos é unilateral e enfatiza a carga de trabalho no lado direito em segmentos de dois ou 3 minutos e as mesmas seqüências são repetidas do lado esquerdo. Os exercícios unilaterais permitem uma maior concentração muscular e resultados mais rápidos.

O uso de steps baixos e halteres caracterizam esta aula e estes implementos são utilizados em diferentes segmentos da sessão como elementos de variação indispensáveis para a intensificação do trabalho.

Extreme 55 é sem dúvida o treinamento localizado do futuro que o Brasil necessitava!

Mais Informações: (11) 3663-5500 – www.fitpro.com.br

Contato com a Imprensa: Solange Comenale – Horus Comunicação
solange@horusnet.com.br - (11) 5543-8262