



BENEFÍCIOS DO SPINNING

Também conhecido como o ciclismo indoor, o Spinning traz diversos benefícios para a saúde mental e física. Confira!



REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL

Quem pedala com frequência, aumenta a quantidade e a qualidade dos vasos sanguíneos, fazendo com que a pressão arterial diminua.



DIMINUI O ESTRESSE E A DEPRESSÃO

O spinning estimula a liberação de endorfina, hormônio que promove a sensação de bem-estar e prazer. Por isso, tem o poder de espantar o estresse e prevenir a depressão.



PODE SER PRATICADO EM QUALQUER IDADE

A bike tem diversas regulagens, permitindo ser adaptada para alunos com diferentes alturas, idades e necessidades.