



Paulo Akiau  
Presidente Body Systems

2º Cruzeiro Mar & Ação  
MSC Musica – Rumo ao Nordeste  
Embarque em Santos, dia 08/02/2009 – 7 noites

### Uma semana para levar para a vida inteira.

A Body Systems representa na América Latina a empresa neozelandesa Les Mills e traz o melhor do *fitness* mundial a partir de variados programas de condicionamento em mais de 12 mil academias pelo mundo, e através do Cruzeiro Mar & Ação transformará o MSC Musica em uma academia completa de ginástica, com a escolha da modalidade de sua preferência, com atividades voltadas para quem gosta de malhação ou busca iniciar uma atividade física, aproveitando para manter ou entrar em forma durante sua viagem com orientação de profissionais da mais alta qualidade. É só escolher ou descobrir a melhor modalidade para você. Curta ainda as aulas ao ar livre, na área externa do navio, sentindo a brisa do mar.

À noite aproveite as festas temáticas *Body Beats on Board* e Festa da Toga, a famosa festa da Les Mills, vivendo um momento único de integração e alegria.

#### Programas Body Systems – Les Mills

**BODYPUMP** é um treinamento com pesos sincronizado às melhores músicas do momento, que visa desenvolver a força e a resistência muscular; gastar muitas calorias e definir a musculatura, além de melhorar a postura corporal e prevenir a osteoporose.

**BODY JUMBI** apresenta um programa baseado nas mais variadas artes marciais.

**BODY JAM** é uma mistura irresistível de movimentos de vários estilos como Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribenhos, Street Dance, Techno, Hip-Hop, Disco e Jazz-Broadway.

**BODY ATTACK** é um programa de condicionamento físico cardiovascular que utiliza a metodologia de intervalos, onde são combinados exercícios aeróbicos de alta intensidade com trabalhos de força e estabilização.

**BODY STEP** é simples, mais intenso que as aulas de *Step*, porém muito mais divertido e democrático, além de ser comprovadamente seguro. O programa traz exercícios básicos para os braços e tronco, de forma que o praticante possa fazer um trabalho completo.

**RPM** é um programa de ciclismo *indoor* que visa o desenvolvimento da capacidade cardiovascular. A grande diferença entre o RPM e outros programas de ciclismo *indoor* é o fato das aulas serem testadas e estudadas em laboratório antes de sua aplicação, garantindo os benefícios ao praticante ao mesmo tempo que prima pela segurança dos mesmos.

**BODY BALANCE** é uma aula de "Condicionamento Postural" que utiliza movimentos adaptados de disciplinas orientais (Tai-chi-Chuan, Yoga, etc.) e de disciplinas ocidentais (Pilates, Feldenkrais, etc.).

**BODY VIVE** é um programa de atividades físicas destinados à melhor idade, para aqueles nascidos nas décadas de 40, 50 e 60, também ideal para as pessoas que estão iniciando na ginástica e que se preocupam em manter a saúde em dia.

#### Programas Brasileiros da Body Systems:

**POWER JUMP** é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular.

**POWER POOL** é um programa de condicionamento físico realizado com os alunos na piscina, combinando exercícios de resistência cardio-respiratória e aulas de hidroginástica por meio de coreografias simples e motivantes.

Informações e horários diretamente a bordo.  
Consulte itinerário e tarifas na página 38 (MSC Musica).

