



Tendência nos Estados Unidos e na Europa, serviço oferece aulas rápidas e atividades que podem ser compradas individualmente.

A recomendação básica para quem deseja ter uma boa saúde é manter uma **alimentação balanceada** e

praticar

exercício físico

regularmente. No entanto, para algumas pessoas, o último item pode ser o mais difícil. Os motivos variam: falta de tempo, ter que fazer apenas

musculação

ou ainda não querer a obrigatoriedade de um plano fixo. Para todos os casos, uma prática tem sido cada vez mais adotada: a micro gym.

A micro gym (ou micro academia) é um serviço que oferece ao consumidor aulas rápidas e atividades específicas que podem ser compradas por unidade. A modalidade, tendência nos Estados Unidos e na Europa, é indicada para quem gosta de praticar uma única categoria, como ioga, spinning ou box, por exemplo. Também é uma boa opção para quem não quer assinar planos fixos.

“Ela é ideal para quem tem pouco tempo, mas quer alcançar bons resultados. Neste tipo de

serviço você faz a mesma atividade em um local específico e paga apenas pelo que usa”, explica Carolina Corona, diretora de micro gym do **Grupo Bio Ritmo**.

Vantagens

Uma das principais vantagens de escolher a micro gym é a questão do tempo: cada aula dura, em média, 45 minutos. Além disso, algumas micro gyms oferecem agendamento online das aulas. Ou seja, é possível marcar uma aula ao sair do trabalho ou quando estiver preso no trânsito.

Para quem gosta de praticar várias formas de exercícios, ela também pode ser um boa escolha. “Essas aulas podem ser associadas a diversas modalidades de treino, como musculação ou mesmo outra aula de micro gym”, diz Carolina.

Em vez de pagar um plano com valor fixo mensal, é possível pagar apenas pelas aulas que de fato serão aproveitadas. O valor de uma aula varia entre 40 e 60 reais, mas a compra de pacotes semanais ou mensais pode sair mais barata.

Nas micro gyms do Grupo Bio Ritmo, por exemplo, as pessoas podem encontrar diversas modalidades de exercício: aulas de ioga, as aulas que misturam box e funcional ou funcional e esteira, e aulas de spinning.

Fonte: VEJA