

Taciana observa que a maioria dos frequentadores da Spinn Move é do sexo feminino, e ainda existe certo preconceito entre os homens em relação a aulas mais lúdicas.

Essa diversidade de pessoas mostra como a prática é acessível a diferentes perfis e idades. Larissa complementa que a academia recebe participantes de faixas etárias diversas e estilos de vida variados, incluindo

Idosos também podem participar, respeitando limitações físicas e seguindo orientações médicas. De acordo com Walter Xavier, diretor técnico do Studio4, muitas academias oferecem versões adaptadas das aulas, com menor resistência, cadência controlada e pausas, tornando a atividade segura e eficaz. Por ser de baixo impacto, a bike indoor protege articulações e previne lesões, permitindo que pessoas de diferentes idades se beneficiem da prática.

30 OS MELHORES
DO MUNDO
TRINTA ANOS

**HERMANOTEU
NA TERRA DE GODAH**

BRASÍLIA
TEATRO ROYAL TULIP
18 E 19 DE OUTUBRO
SÁBADO ÀS 20H E DOMINGO ÀS 19H30

REALIZAÇÃO

NONSTOP

PRODUTORES

DECA

VENDEDOR

OLHA O INGRESSO

CORREIO BRAZILIENSE

clube
Cinema Brasileiro

50%
DE DESCONTO*

@comediann
osmelhoresdomundo.com
@ciaosmelhoresdomundo

14

Não recomendar para menores de 14 anos.
Os espectadores devem estar acompanhados por
responsáveis legais maiores de idade durante a exibição.