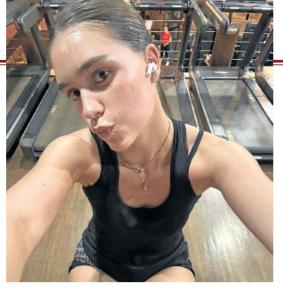
## Energia compartilhada

Mais importante do que o ambiente, a motivação vem da presença dos colegas de treino. Taciana explica que a conexão do grupo cria um vínculo forte e unido, tornando o espaço leve, acolhedor e cheio de boas energias. Essa interação faz com que cada participante se sinta parte de algo maior, recebendo apoio e incentivo constantes. Assim, mesmo nos momentos mais desafiadores, a companhia do grupo ajuda a manter o foco e a determinação.

A personal Larissa também afirma que essa rede é o coração do ambiente. "Fora da sala de aula, a conexão que nasceu do desejo de apenas se exercitar continua. Dentro da sala, todos se movem juntos e se apoiam, criando uma energia que contagia, incentiva e transforma. Fora dela, essa interação segue nas conversas pós-aula, nas amizades, nos desafios e nas celebrações. Acreditamos que, quando um se fortalece, todos crescem", completa.

## No ritmo de todos

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.



Catharina aproveita cada aula, contagiada pela música, luzes e incentivo do professor

"No momento, temos apenas um aluno homem, porque eles costumam ser mais tímidos. Já as mulheres abraçam de verdade, formando um time unido, engajado e cheio de energia, o que faz toda a diferenca dentro da aula", afirma.

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 jovens em início de carreira, profissionais com rotina intensa, mães, atletas e pessoas que nunca haviam se identificado com academias tradicionais. "O que une todos é o sentimento de pertencimento e conexão, que vem de dentro para fora. Essa rede transforma a atividade em mais do que um treino físico, é incentivo, apoio e troca de energia positiva", explica.

Segundo Larissa, a prática sobre bicicletas não tem idade mínima fixa, e pode ser iniciada quando a criança alcança altura suficiente para ajustar o banco da bicicleta corretamente, garantindo postura adequada e segurança. Para os mais jovens, o ideal é iniciar com sessões leves e supervisionadas.

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.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

