



COMO FUNCIONA O SPA OÁSIS

O Oásis oferece um programa de SPA focado na tranquilidade, bem-estar e harmonia com o corpo para quem deseja emagrecer de maneira saudável e prazerosa.

O PROGRAMA

Proporciona um incentivo da melhoria da qualidade de vida

Permite melhorar o condicionamento físico em poucos dias

Programa de exercícios e acompanhamento personalizados

Entre as atividades estão:

alongamento e pilates , hidroginástica, ergometria, caminhada, dança, step, circuito . Além de ginástica localizada para aprimorar força e resistência, com plataforma power plate.



A ALIMENTAÇÃO

Baseada na Dieta do Baixo Índice Glicêmico (IG)

Não abre mão do sabor

Combinada às atividades físicas promove o emagrecimento



PACOTES

Os programas de SPA ocorrem em datas pré estabelecidas, com pacotes a partir de 4 dias.

Todos os pacotes incluem:

Hospedagem (conforme acomodação escolhida na inscrição)

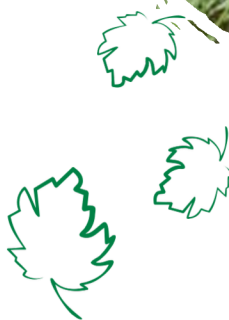
Alimentação (dieta de baixo índice glicêmico, com controle de calorias para fins de emagrecimento)

Avaliação física

Exame de bioimpedância

Avaliação nutricional e acompanhamento durante o programa de SPA

Programa diário de atividades físicas



CONFIRA NOSSA AGENDA
E INSCREVA-SE!