

## TREINO COM *método.*

Uma hora de aula próxima de uma partida real — ativação, físico, técnico e jogo condicionado. Valores mensais por pessoa. Todo plano inclui avaliação de capacidade física e consultoria nutricional.

**G1** **GRUPO · 4 AULAS** **R\$ 250**  
MENSAL · 1× SEMANA · PEQUENO GRUPO POR MÊS / PESSOA

**G2** **GRUPO · 2× SEMANA** **R\$ 450**  
MENSAL · 2× SEMANA · PEQUENO GRUPO POR MÊS / PESSOA

**P1** **PARTICULAR · 4 AULAS** **R\$ 350**  
MENSAL · 1× SEMANA · ATENÇÃO INTEGRAL POR MÊS / PESSOA

**P2** **PARTICULAR · 8 AULAS** **R\$ 650**  
MENSAL · 2× SEMANA · PROGRESSÃO ACELERADA POR MÊS / PESSOA

\* DESCONTO PARA A EFETIVAÇÃO DE PLANO ALIMENTAR COM O NUTRICIONISTA PARCEIRO.

### INCLUSO EM TODO PLANO

01

#### AVALIAÇÃO DE CAPACIDADE FÍSICA

Força, mobilidade e padrões de movimento — a base de toda prescrição.

02

#### CONSULTORIA COM NUTRICIONISTA

Consultoria on-line gratuita com nutricionista parceiro.

03

#### DESCONTO EM PLANO ALIMENTAR

Condição especial para quem efetiva o plano completo.

## AGENDAR AVALIAÇÃO

COMECE PELA MEDIÇÃO — COM NÚMERO, NÃO WHATSAPP +55 48 99122-5899 →  
COM PROMESSA.