

🌟 BOOTYLAB – O Treino que Transforma Glúteos e Confiança

Treinas, mas os resultados não aparecem?

Se já te sentes cansada de treinar sem ver evolução no espelho — especialmente na zona dos glúteos — o **BOOTYLAB** foi criado a pensar em ti. Dois programas pensados para a mulher moderna que quer resultados visíveis, treino inteligente e acompanhamento profissional... tudo na palma da mão.

🍑 BOOTYLAB – SHAPE

(Plano complementar – 2x/semana)

Para mulheres que já treinam, mas sentem que **falta aquele estímulo certo** para ver os glúteos a ganharem forma. Este plano é o teu *boost semanal* – ideal para quem quer melhorar resultados sem refazer toda a rotina.

O que inclui:

- ✅ Apenas 2 treinos por semana – fáceis de integrar na tua rotina
- ✅ Sessões de 45 a 60 minutos – treino eficaz, sem desperdiçar tempo
- ✅ Exercícios focados SÓ em glúteos e pernas
- ✅ Vídeos explicativos – nunca treinas com dúvidas
- ✅ Planeamento atualizado a cada 4 semanas
- ✅ App EliteTrainer – acompanha a tua progressão

“Em poucas semanas, senti mais força, mais forma e mais motivação. O SHAPE é mesmo o boost que o meu treino precisava.” – Mariana, 32 anos

🔥 BOOTYLAB – SCULPT

(Plano completo – 5x/semana)

Este é para ti, que **não queres apenas treinar – queres transformar o teu corpo**. Glúteos redondos, pernas tonificadas, parte superior equilibrada e cintura

mais marcada. O **BOOTYLAB – SCULPT** é o plano mais completo, pensado para moldar o corpo feminino de forma harmoniosa.

O que inclui:

- 💣 5 treinos por semana – um plano estruturado para resultados reais
 - 💣 Sessões de 45 a 60 minutos – otimizadas para performance e estética
 - 💣 Treino de corpo inteiro com ênfase nos glúteos – equilíbrio + volume
 - 💣 Vídeos de todos os exercícios – técnica perfeita desde o 1º dia
 - 💣 App EliteTrainer – acompanha a tua progressão
 - 💣 Atualizações mensais no plano – evolução constante
 - 💬 Suporte direto via WhatsApp 24/7 – tens sempre o teu PT contigo
-

🎯 Qual é o teu objetivo?

- 💎 Procuras melhorar os teus glúteos com apenas 2 treinos por semana?

👉 Escolhe o **BOOTYLAB – SHAPE**

- 💎 Queres o plano completo para transformar todo o corpo?

👉 Vai com tudo no **BOOTYLAB – SCULPT**