



**BODY & MIND**

CONSULTORIA ONLINE

Treinos personalizados • Acompanhamento semanal • Evolução consistente

# Completo

Suporte básico

**R\$ 249 /mês**

5% à vista no PIX

- **Tudo que o treino básico oferece**

- **Troca de treino a cada 2 meses**

A cada 60 dias o treino é totalmente revisado e atualizado para garantir evolução contínua, respeitando seu nível físico e sua adaptação.

- **Acompanhamento individual semanal (ONLINE)**

Check-in completo de 30 min. 1x por semana para ajustar cargas, repetições, tempo, evolução e dificuldades

- **Análise técnica por vídeo (1X por MÊS)**

Você envia um vídeo e recebe correções detalhadas de postura, alinhamento e execução.

- **Suporte contínuo via WhatsApp**

Respostas rápidas, ajustes de treino e trocas de exercícios sempre que necessário.

- **Planilha com treino, vídeos e instruções**

## MODELO DA PLANILHA DE TREINAMENTO

**Plano trimestral** – Total R\$ 747 (3x de R\$ 249)

**PIX**

**RECORRENTE**

**Plano semestral** – Total R\$ 1.440 (6x de R\$ 240)

**PIX**

**RECORRENTE**

**WhatsApp**