

# WR

## BODY & MIND

Treinos personalizados • Acompanhamento semanal • Evolução consistente

## Premium

Suporte básico

**R\$ 399 /mês**

5% à vista no PIX

- **Tudo que o plano Completo oferece**
- **3 encontros online para passar o treinamento**

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

- **Correções técnicas ilimitadas por vídeo**

Envie quantos vídeos quiser — análise detalhada sempre que precisar.

- **Análise técnica por vídeo (1x por mês)**

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

- **Suporte total e prioritário no WhatsApp**

Atendimento mais rápido, prioridade nas respostas e acompanhamento mais próximo.

- **Relatório mensal de progresso**

Você recebe um relatório com avanços, pontos de ajuste, mobilidade, força e recomendações personalizadas

- **Programação avançada**

Rotinas estruturadas com progressão planejada, periodização e foco em performance e evolução

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

MODELO DA PLANILHA DE TREINAMENTO

**Plano trimestral** – Total R\$ 1.197 (3x de R\$ 399)

**PIX**

**RECORRENTE**

**Plano semestral** – Total R\$ 2.154 (6x de R\$ 359)

**PIX**

**RECORRENTE**

**WhatsApp**