

WR3

BODY & MIND

Treinos personalizados • Acompanhamento semanal • Evolução consistente

Básico

Suporte básico

R\$ 199 /mês

5% à vista no PIX

- **1 treinamento semanal**
- **Troca de treino a cada 3 meses**

A cada 90 dias o treino é totalmente revisado e atualizado para garantir evolução contínua, respeitando seu nível físico e sua adaptação.

- **Acompanhamento individual a cada 15 dias**

Check-in completo a cada 15 dias para ajustar cargas, repetições, tempo, evolução e dificuldades.

- **Avaliação de mobilidade, força e postura**

Avaliação inicial (e revisões periódicas) dos seus padrões de movimento para identificar limitações, compensações e oportunidades de melhora no treino.

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

Você recebe uma planilha clara, organizada e completa:

- exercícios com vídeo demonstrativo;
- instruções de execução;
- séries, repetições e tempos.

MODELO DA PLANILHA DE TREINAMENTO

Plano trimestral – Total R\$ 597 (3x de R\$ 199)

PIX

RECORRENTE

Plano semestral – Total R\$ 1.140 (6x de R\$ 190)

PIX

RECORRENTE

WhatsApp