

WR3

BODY & MIND

Treinos personalizados • Acompanhamento semanal • Evolução consistente

Completo

Suporte básico

R\$ 249 /mês

5% à vista no PIX

- **2 à 3 treinamentos semanais**
- **Troca de treino a cada 2 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 semanal**

Check-in completo 1x por semana 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.

- **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