



Treinos personalizados • Acompanhamento semanal • Evolução consistente

# Básico

Suporte básico

**R\$ 199 /mês**

5% à vista no PIX

- **Desenvolvimento do plano de treinamento.**

Criação da planilha, seleção dos exercícios e apresentação online do plano de 3 meses.

- **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 (ONLINE)**

Check-in completo de 30 min. a cada 15 dias para ajustar cargas, repetições, tempo, evolução e dificuldades.

- **Avaliação de mobilidade, força e postura (ONLINE)**

Avaliação inicial 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**