

GRUPO DE CORRIDA- LIVE TO FIT

Você quer iniciar a prática da Corrida? Quer voltar a correr? Melhorar sua performance?

Você pode treinar em grupo ou sozinho! Encaixe a corrida na sua rotina, conte com nossa experiência de 7 anos e um time de especialistas para te ajudar.

Quando? Treinos presenciais: Segundas e quartas às 18h30

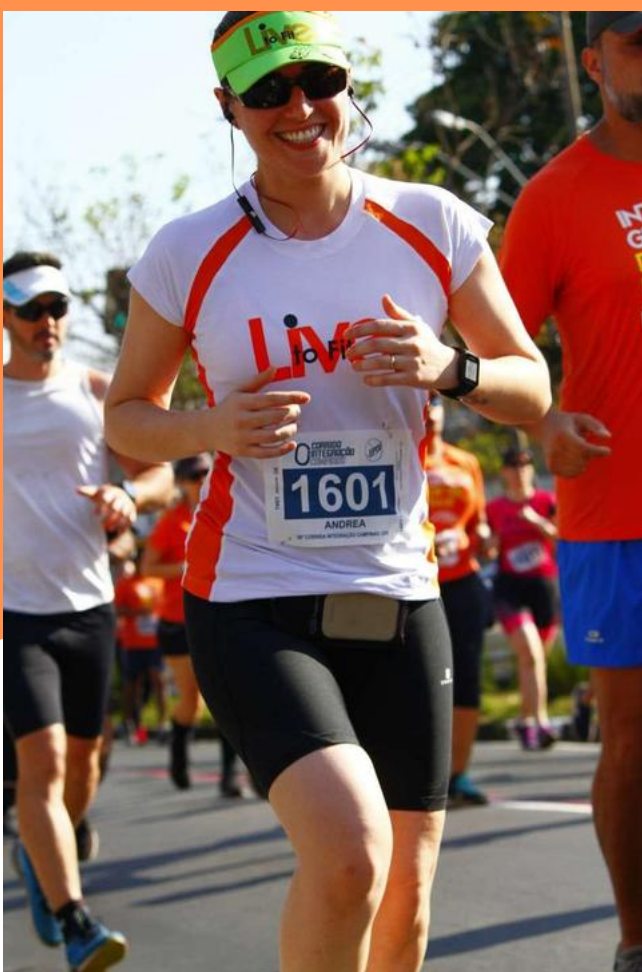
Onde? Local: Portão 2 – Lagoa do Taquaral – Campinas/SP

Serviços Prestados:

- **Mentoria personalizada para cada aluno;**
- **Definição de metas e objetivos individualmente;**
- **Treinos personalizados disponibilizados por aplicativo semanalmente;**
- **Treino individual ou em grupo;**
- **Incluso a participação em todos treinos presenciais;**
- **Aquecimento específico para corrida (presencial)**
- **Fortalecimento específico para corrida (presencial);**
- **Treinos de agilidade, coordenação motora e equilíbrio específicos para corrida (presencial);**
- **Correção de postura e biomecânica de corrida;**
- **Vídeos de apoio para alunos para alunos à distância;**
- **Grupo segmentado em: iniciante, intermediário e avançado**
- **Calendário anual de provas em Campinas e Região com estrutura de tenda, mesa de frutas e retirada de kits para atletas.**

Serviços adicionais:

- **Correção de postura e biomecânica da corrida (material on-line)**
- **Treinos de fortalecimento para casa ou academia (valor diferenciado para alunos Live)**



Live to Fit

Será um prazer ter você no time da Live to Fit.

**Entre em contato conosco através do
Whatsapp: 19 992040721**