

# TREINAMENTO FUNCIONAL- LIVE TO FIT

**Gostaria de alcançar ganho de força, condicionamento físico e de massa muscular, e ainda diminuir peso e gordura?**

**O treinamento funcional em grupo é uma ótima opção pra alcançar esses objetivos de uma forma dinâmica, bem estruturada e ao ar livre.**

**Quando? Terças e Quintas às 18h30 e Sábado às 08h:30**

**Onde? Lagoa do Taquaral – Campinas/SP (encontros em locais variados)**

## **Serviços Prestados:**

- **Treino em grupo;**
- **Adaptação de aula para alunos iniciantes;**
- **Treinos variados de força, condicionamento físico, agilidade e coordenação motora;**
- **Correção de postura durante toda a aula;**
- **Todos os materiais são cedidos para os alunos durante o momento da aula: colchonete, elásticos, kettlebells, mochila de peso, bola de peso, cinturão de tração, entre muitos outros.**
- **Vídeos de apoio com dados científicos;**
- **Incluso a participação no GRUPO DE CORRIDA sem custo adicional;**



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

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

