

## **SMALL GROUP**

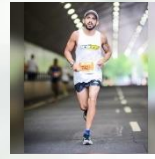
**Os professores e prestadores de serviço oferecem a possibilidade da contratação de serviços de aulas em formato de pequenos grupos. Abaixo, as opções, para contratar entre em contato direto como professor e mencione que deseja contratar o serviço de small group:**



### ***Muay Thai Fitness***

Aula com movimentos de luta, realizados em circuito.

Prof. Ana Ferreira (21) 99827-6099  
R\$ 70,00/pessoa (mín. 3 e máx. 6 alunos)



### ***Bike Indoor***

Atividade de pedalada indoor, com alto gasto calórico e condicionamento físico.

Prof. Amaro Cajueiro (21) 96417-6222  
R\$ 50,00/pessoa (mín. 4 e máx. 10 alunos)



### ***Abdômen e Alongamento, GAP***

Aulas especiais de abdômen e alongamento, voltado para trabalho intensivo de core e abdômen, e ainda a tradicional aula de GAP (glúteos, abdômen e perna) voltado para o trabalho de membros inferiores.

Prof. Rosane Coimbra (21) 98853-6672  
R\$ 50,00/pessoa (mín. 7 e máx. 15 alunos)



### ***Wolffit Prime***

Os quatro pilares do método Wolffit (core training, mobilidade, força e cardio), em um único treino. Material e formato exclusivo. Trabalhando todo o corpo e a mente!

Prof. Marlon Reis (21) 99648-0535  
R\$ 70,00/pessoa (mín. 7 e máx. 12 alunos)



### ***Aula de Cross training***

Aula especial de treinamento funcional, realizada com uso de barras e acessórios como cordas e caixas de salto.

Prof. Flávio Porfírio (21) 99721-9926  
R\$ 50,00/pessoa (mín. 3 e máx. 5 alunos)

### ***Aula de Yoga***

Aula especial de yoga, nos estilos Hatha e Hatha Flow.

Arte em Movimento (21) 97197-9729  
R\$300,00 / hora (limite de 10 alunos)