




Treinamento Funcional

O Treinamento Funcional é uma atividade física praticada de uma forma dinâmica adaptada a qualquer faixa etária independente do nível de condicionamento físico, que visa explorar diferentes capacidades funcionais como empurrar, puxar, saltar, correr, caminhar, levantar e arremessar.

Para agendar uma aula experimental, entre em contato com o professor.

 (11) 98273-0707 - Tito

Confira um recadinho do professor: <https://youtu.be/2uG9s7bBXH0>