SUM INTEGRATIVE CLINIC · SANTOS, LISBOA

TREINA.

TREINO PERSONALIZADO

Sou a Maria. Sou atleta de karate há mais de 15 anos, com medalhas nacionais e internacionais. Atualmente estou a tirar o Mestrado em Engenharia Biomédica e o meu sonho é ligar a ciência ao treino. Vou ajudar-te a treinar com método, segurança e motivação, seja qual for o teu ponto de partida.

ESCOLHE O TEU TREINO

SENIORES
Força, equilíbrio e autonomia no dia a dia.

GANHAR MÚSCULO
Plano estruturado, com progressão clara.

KARATEFIT **NOVIDADE!**
Queima calorias, ganha força e aprende técnica de karate. Sem experiência e sem contacto.

PERDER PESO
Treino progressivo e sustentável, ao teu nível.

VOLTAR A TREINAR
Parado há muito tempo? Começamos ao teu ritmo.

OUTRO OBJETIVO?
Fala comigo e fazemos um plano à tua medida.

COMO FUNCIONA

01
Falamos sobre o teu objetivo

02
Fazemos um plano adaptado às tuas necessidades e objetivos

03
Treinas com acompanhamento total

SESSÃO INDIVIDUAL DE 45 MIN

25 €

Ginásio equipado na clínica · Vagas limitadas

Marca a tua primeira sessão gratuita

Maria Asturiano
WhatsApp: +351 962 908 689

Sum Integrative Clinic
Rua da Cintura do Porto de Lisboa 78, 1200-109 Lisboa
Junto à estação de comboios de Santos
Estacionamento disponível