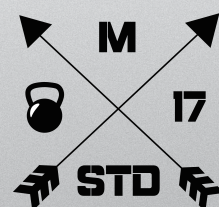


PREÇÁRIO MSTUDIO



PERSONAL TRAINING CENTER

PREÇÁRIO - PERSONAL TRAINER

MENSALIDADES TREINOS - 60 MIN

TREINOS INDIVIDUAIS		PT DUO (2 pax)	SMALL GROUP TRAINING (3 pax)
1 x semana	135€ *	108€* / pessoa	---
2 x semana	250€	199€ / pessoa	174€ / pessoa
3 x semana	356€	286€ / pessoa	249€ / pessoa
4 x semana	450€	373€ / pessoa	320€ / pessoa
5 x semana	550€	---	---

Pack 10 treinos 350€ Sessão extra avulso 50€
Individuais-60 min

* Válido apenas em conjugação com Brave Classes

AULAS

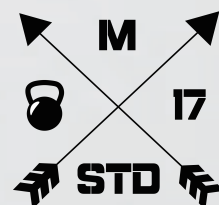
BRAVE CLASSES* | PILATES

1 x semana	37€
2 x semana	55€

*Disponíveis apenas para atletas que treinam, pelo menos, 1x por semana.

HORÁRIOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10H		PILATES				
11H						BRAVE CLASS
19H	BRAVE CLASS				PILATES	



PREÇÁRIO - NUTRIÇÃO

CONSULTAS INDIVIDUAIS - AVULSO

1ª consulta	36€	As consultas incluem uma anamnese completa, avaliação antropométrica, introdução de rotinas e interpretação de análises clínicas.
Restantes	30€	

SEGURO ANUAL | 12,5€

EQUIPAMENTO

Toalhas - compra	10€
Toalhas - Utilização única	1,5€
T-shirts / Sweats MSTUDIO	Preço sob consulta

MPROGRAM

O programa intensivo de 3 meses que inclui treinos personalizados, massagens e acompanhamento nutricional.

Programa CONFORT | 3x por semana

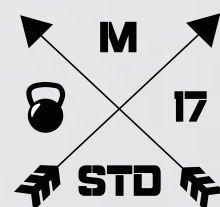
Pack pago a pronto | 20% desconto - 1446€

Pack pago em 3 meses | 10% desconto - 1626€ (3x542€)

Programa EXCELLENCE | 4x por semana

Pack pago a pronto | 20% desconto - 1687€

Pack pago em 3 meses | 10% desconto - 1896€ (3x632€)



PREÇÁRIO - FISIOTRAINING

MASSAGEM DE RELAXAMENTO
CORPO INTEIRO - 50min. 50€

MASSAGEM DE RELAXAMENTO
COSTAS - 40min. 30€

MASSAGEM DE RELAXAMENTO
PÉS - 30min. 20€

MASSAGEM TERAPÊUTICA
50min 50€

MASSAGEM DESPORTIVA
50min. 50€

ECOGRAFIA MÚSCULO-ESQUELÉTICA
20min. 15€

DETOX IÓNICO PÉS
30min. 15€

DETOX IÓNICO PÉS + MASSAGEM
RELAXAMENTO PÉS 30€
50min.

EXPERIÊNCIA RELAXAMENTO PLUS 60€
MASSAGEM RELAXAMENTO COSTAS +
DETOX IÓNICO PÉS + MASSAGEM RELAXAMENTO PÉS
1h30

SESSÃO DE FISIOTERAPIA 40€
50min.

SESSÕES DE MOBILIDADE (45min)

INDIVIDUAIS GRUPOS (4/8 pax)

1 x semana 90€/mês 20€/pessoa/mês

PACKS:

Packs de 8 a 11 sessões - 10% de desconto;

Packs de 12 a 15 sessões - 15% de desconto;

Packs de 16 ou mais sessões -20% de desconto;

