



## PERSONAL TRAINING

**Treino personalizado**, de acordo com as necessidades de cada jovem, com o objectivo de melhorar capacidades físicas e psicológicas. Para cada jovem, um professor.

Quer se trate de constituição física para a sua resistência ou de desenvolver força e agilidade para o seu futuro, podemos ajudar a conceber um programa que tem por base os seus pontos fortes e melhorá-los. Podemos também ajudar crianças e jovens com Obesidade, a melhorar o seu estilo de vida.

O nosso pessoal inclui Personal Trainers certificados, com experiência no desenvolvimento de regimes de Fitness vocacionados para crianças em crescimento.

Definimos um programa único de treino para o seu filho, que associa correctamente, a acção cardiovascular, a flexibilidade e a coordenação.

