

# PERSONAL TRAINER



Carla Damazio

R\$ 70,00  
(hora/aula)

- ↪ **Controle individual do treinamento físico, otimizando resultados, com orientação diária e avaliações físicas**
- ↪ **Planilhas de treino via e-mail**
- ↪ **Avaliação morfo-funcional**  
Peso; Altura; IMC; RCQ; Avaliação Postural; Composição Corporal (% gordura, massa magra e peso ósseo); Perimetria
- ↪ **Teste de campo para corrida**

**Descontos para Planos Trimestrais**

LOCAIS: Barra da Tijuca, Leblon, Ipanema e Copacabana

**Informações:**

**(21)8772-8865 | [carladamazio1@gmail.com](mailto:carladamazio1@gmail.com)**