

# WORK OUT SOUL

WORK OUT FIGHT

TAEKWON DO



MMA



JIU JITSU BRASILEIRO



WORK OUT FITNESS

XFIT



NO PAIN NO GAIN

QUAL IDADE

RUNNER GROUP



WORK OUT ZEN

YOGA



PILATES

WORK OUT DANCE

STREET DANCE



CALIENTE DANCE



THERAPY

MASSAGEM TERAPEUTICA E  
OSTEOPATA



NUTRICIONISMO

WORK OUT

CURSOS  
WORKSHOPS  
ESTAGIOS  
EVENTOS OUTDOOR



[www.woutgym.wix.com/workoutgym](http://www.woutgym.wix.com/workoutgym)

Rua Principal nº1 , 1º andar -  
Casal das Areias - ALVERCA

# WORK OUT SOU

## THERAPY

Massagem terapêutica localizada

Massagem Relaxamento

Massagem Anti-celulítica

Massagem terapêutica localizada com extensão de coluna

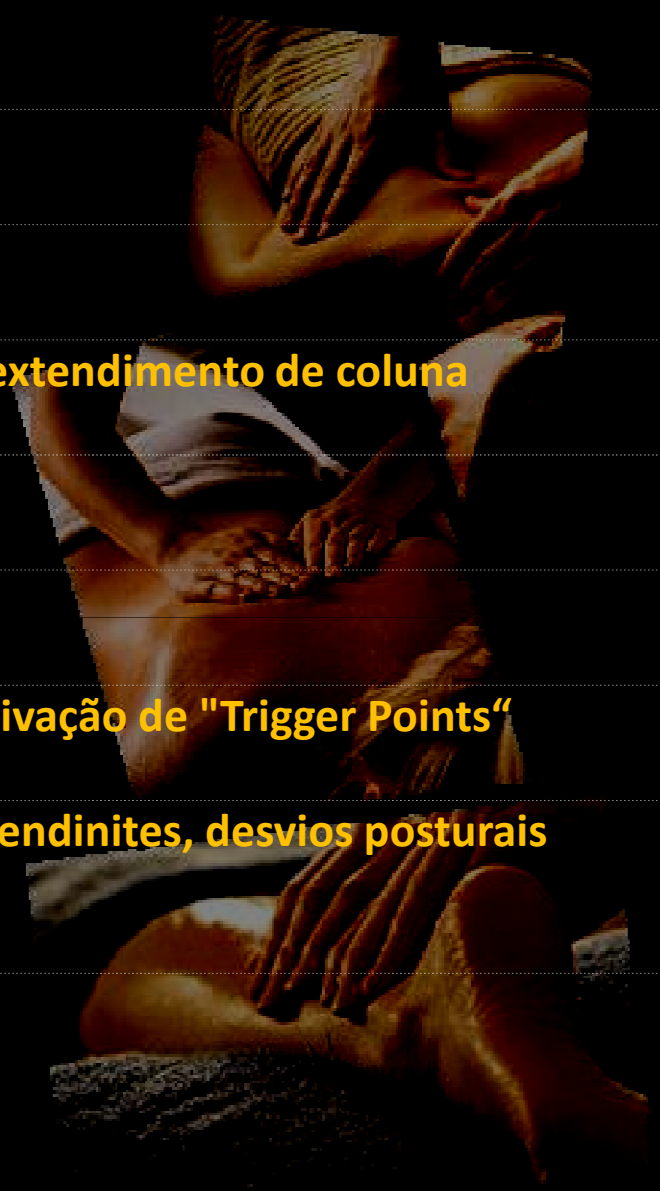
Massagem de recuperação

Massagem Relaxamento

Massagem terapêutica e osteopata, ativação de "Trigger Points"

Tratamento de Fibromialgia muscular, tendinites, desvios posturais (cifose, lordose e escoliose)

Recuperação pós-operatório



**Faça a sua marcação**  
**962057788 / 962650993**  
**woutgym@gmail.com**

# WORK OUT SOUL

## MODALIDADES

### WORK OUT FIGHT

- Taekwondo
- Taekwondo infantil
- MMA
- Brazilian JiuJitsu



### WORK OUT DANCE

- Street Dance  
(Breaking, Popping, Locking; Krumping, Waacking, House Dance, etc)
- Caliente Dance  
(Salsa, Rumba, Bachata, kizomba, Semba, Samba)



### WORK OUT FITNESS

- XFIT (Crossfit)
- XFIT KIDS (Crossfit)
- NpNg (High Intensity interval Training)
- Qual -idade
- Ginástica Natural
- Grupo de Corrida



### WORK OUT ZEN

- Yoga
- Pilates



NAO USAMOS MAQUINAS CRIAMO LAS

# WORK OUT **SOUL**

## CURSOS

- Escalada nivel I
- Escalada nivel II
- Mergulho - Baptismo
- Defesa Pessoal

## OUTDOOR

- Manobra de cordas
- Escalada
- Caminhada
- Canoagem
- Rafting
- Hydrospeed
- Cannyoning
- Mergulho
- Circuitos /provas de obstaculos

## WORK SHOPS

- Snorkling
- Nutrição
- Primeiros Socorros
- Defesa Pessoal
- Primeiros Socorros no desporto
- Escalada
- Motivation

## ESTAGIOS

- Motivation
- Corporation
- Mobility
- Defesa pessoal
- Figh Camp

