



Karate Kids



SENSEI LUIS AGUIAR
FAIXA PRETA

INTRODUÇÃO

空
手
道

Karate-Dô, antiga arte marcial japonesa com origens milenares na antiga Okinawa.

No passado tinha como objetivo utilizar os braços e pernas como armas para defender-se dos inimigos e agressores. Hoje, é esporte olimpico, e o objetivo desta nobre arte marcial, é treinar e preparar o corpo e a mente para enfrentar as adversidades da vida cotidiana e se necessário estar preparado para defender sua vida de forma rápida e eficiente.



Lembrando que defender sua vida, não significa reagir fisicamente às ameaças, aplicando erradamente os conhecimentos adquiridos, mas procurar antecipar-se aos fatos suspeitos e evitá-los com medidas preventivas de segurança.

O Karatê tem como base o filosofia do DOJOKUN “Regras do Dojo” (dojo=local de treino) que tem como principais direcionamentos a: **Cortesia, o Conter o espírito de agressão, o Respeito a Humildade e a Cordialidade.** Tendo a hierarquia como pilar de construção do carater dos praticantes.

Nosso trabalho é introduzir esta modalidade na vida cotidiana das diversas faixas etárias desde crianças, adultos e senhores e senhoras da boa idade. Respentando sempre a individualidade e o objetivo de cada pessoa, tendo 5 ou 100 anos.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ-DO

São muitos os benefícios provocados pelo treinamento do Karatê-do:

Fisiológicos:

- Ganho de massa muscular;
- Perda da gordura corporal;
- Melhora dos indicadores de saúde: colesterol, triglicerídeos, etc;
- Diminuição e controle da pressão arterial;
- Regula o sono;
- Melhora da coordenação motora.

Psicológicos

- Controle mental;
- Melhora a autoestima;
- Auro confiança;
- Disciplina;
- Construção do caráter;

Sociais

- Conviver em grupo;
- Aprender com as diferenças;
- Auxiliar o próximo;
- Respeitar as individualidades

Entre outros vários que auxiliam na vida pessoal, acadêmica e familiar do aluno praticante.

KARATE KIDS – Para crianças a partir dos 5 anos de idade, até os 10.

Nesta faixa etária é trabalhada a parte psicomotora da criança, atividades que exijam controle mental para a construção de uma personalidade destacada caráter forte. A concentração, foco e disciplina são trabalhados e



todas as aulas. Exercícios cardio respiratórios para o condicionamento e preparação para as movimentações que o Karatê exige. Paralelamente, são introduzidos os golpes de defesa, quedas e ataques típicos da modalidade. Nesta idade não são realizadas lutas ou competições, apenas jogos de oposição, e Festival de lutas.



KARATE TEEN – Voltado para o público jovem entre 11 e 15 anos que gosta ou precisa de uma atividade física mais intensa. Sempre considerando os objetivos de cada indivíduo, nesta fase a ênfase na



arte marcial pura é mais destacada, com movimentações mais típicas e tradicionais do Karatê. Condicionamento físico é mais exigido, o que garante aos adolescentes um ganho muscular, cardio vascular maior, e a perda do tecido adiposo (gorduras localizadas) muito comum hoje em dia em adolescentes que por motivos diversos passam muito tempo sedentários em suas residências.

Karate é para todos, não importa idade, sexo ou biotipo, conheço karatekas de mais de 150 quilos, mulheres e jovens faixas pretas.

Qualidade de vida é o maior ganho de um praticante de Karate de idade entre 5 a 100 anos pode ter.

O treinamento de força, cardio vascular, mobilidade, agilidade, flexibilidade vão deixar seu corpo mais forte, seu dia a dia mais fácil. Movimente-se de forma natural e adquira boa postura, e animo para combater adversidades. As Senhoras poderão divertir-se mais e melhor ou realizar suas tarefas de casa com mais facilidade e desenvoltura.

KATA E FAIXAS

Os Kata são movimentos de golpes de ataque e defesa realizados de forma harmoniosa e controlada simulando uma luta contra vários oponentes imaginários, e é considerada a essência do Karate. As técnicas do estilo são aperfeiçoadas através do treino de *kata* (exercícios formais) de *kihon* (exercícios fundamentais), e *kumite* (luta), incorporando princípios filosóficos, tanto na teoria quanto na prática.

PROGRESSÃO DE FAIXAS

No estilo Shotokan os karatecas começam na faixa branca, como na grande maioria dos estilos de Karate e a coloração de suas faixas vai escurecendo até chegar à preta, quando se inicia uma nova contagem de progressão, muito mais lenta. A progressão de faixas do estilo é a seguinte.

GRADUAÇÃO

7º Kyu = Branca

6º Kyu = Amarela

5º Kyu = Vermelha

4º Kyu = Laranja

3º Kyu = Verde

2º Kyu = Roxa

1º Kyu = Marrom



- *Dependendo do estilo, as cores podem mudar.*

DOJOKUN (mandamentos do DOJO)

Quando você lê o Dojo Kun (Dojo significa local de treino) provavelmente notará algo. Cada linha começa com a palavra *primeiro*, por quê? Por que não tem *segundo*, *terceiro*, *quarto* e *quinto*?

O sensei Funakoshi conhecido como o pai do Karatê moderno por ter inserido as cores e graduações na metodologia do ensino do Karatê, entendia que nenhum item do Kun fosse mais importante que o outro.

Por isso, cada item foi numerado como sendo o primeiro.

- PRIMEIRO – Esforçar-se para formação do caráter;
- PRIMEIRO – Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão;
- PRIMEIRO - Criar o intuito do esforço;
- PRIMEIRO - Respeito a cima de tudo;
- PRIMEIRO - Conter o espírito de agressão.

KOBUDO

O Kobudo de Okinawa é um termo japonês que pode ser traduzido como "Caminho das Antigas Artes Marciais de Okinawa". Refere-se, de maneira geral, às armas tradicionais de Okinawa, mais conhecido como Bo), Sai, Tonfa, Kama e Nunchaku.



É Uma arte marcial separada do Karatê-Do tradicional onde você terá a oportunidade de aprender a manusear estas armas tão interessantes.

NOSSA ESCOLA

Studio Marcial é um local onde você pode treinar várias artes marciais diferentes em um único lugar.



Criança, adolescente, adulto, homem ou mulher, junte seus amigos, entre em contato e solicite uma aula grátis de qualquer uma das modalidades disponíveis,



Conheça um pouco de cada Arte Marcial disponível para você

- KUNG FU SHAOLIN
- KARATE DO
- KOBUDO
- SHUAIJIAO
- DEFESA PESSOAL
- JIU-JITSU BRASILEIRO
- SANDA (Boxe Chinês)
- OUTRAS ARTES MARCIAIS

Aulas programadas com antecedência

The screenshot displays a Microsoft Word document with a grid of 24 pages of lesson plans. The document is titled "Aulas programadas com antecedência" and is in Portuguese (Brazil). The grid contains 24 individual lesson plan pages, each with a title, objectives, and detailed content. The first page features a cover image with the text "空手道 KARATE-DO" and "PRIMEIRA AULA". The document is displayed in a window titled "Foxit Reader PDF".

HISTÓRIA DO KARATE

Ao longo do tempo, na luta pela sobrevivência o Ser Humano tem procurado um meio de defesa para vencer as adversidades. Em todos os recantos da terra o homem tem desenvolvido instrumentos e técnicas para se defender, vencer ou dominar o ambiente que o cerca. Como meio de auto-defesa, em Okinawa no Japão, se desenvolveu o Karate-Do, inicialmente chamado “TE” (Mão) ou “TI”, com o mesmo significado do “TE”, porém em Okinawa-go (a língua de Okinawa). Esta luta ensinava o praticante a enfrentar sem armas o seu adversário.

A Ilha de Okinawa, conhecida como uma “Corda no Oceano”, está situada no Oceano Pacífico; cerca de 600 Km ao sul da região continental do Japão; 600 Km ao norte de Formosa e 700 km à leste da China.

Em 1371, Okinawa iniciou um intenso comércio com a China, Coreia e países do sudeste asiático como: Tailândia, Java, Filipinas, Indonésia, Sumatra, Malásia e outros. Em consequência, houve também um intercâmbio cultural que trouxe à Okinawa uma outra forma de luta procedente da China, semelhante ao “TE”, o “Kenpo” (ou Boxe Chinês). Com a presença dessa luta chinesa em Okinawa, aperfeiçoou-se uma nova modalidade de luta, o “Karate-Do”.

Por duas vezes houve proibição do uso de armas em Okinawa. Nessa época a Ilha de Okinawa estava dividida em três Estados: Nazan, Chuzan e Hokuzan. A primeira proibição ocorreu em 1427, quando o rei de Chuzan, de nome Shohashi conquistou toda a Ilha após muitos conflitos.

Em 1609, o dirigente da província de Satsuma, Tadatsune Iehisa Shimazu (1576–1638), invadiu Okinawa e anexou as ilhas Ryukyu ao seu território no sul de Kyushu. Neste período, a população dessas ilhas passou a ser obrigada a pagar um tributo ao clã Shimazu, quando ocorreu novamente a proibição do porte de armas.

Em função de necessidade, o Karate-Do assumiu maior valor. Aqueles que não podiam usar armas, aperfeiçoaram e usaram o Karate-Do como meio de defesa ao enfrentar adversários armados.

O Karate-Do se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: Na capital Shuri, denominando-se “Shuri-Te”; na cidade comercial de Naha, denominando-se “Naha-Te” e na cidade portuária de Tomari, “Tomari-Te”.

Shuri-Te e **Tomari-Te** deram origem ao estilo “**Shorin**” e Naha-Te ao estilo “Goju”.

Atualmente existem vários estilos que surgiram como derivação do Shorin-Ryu e do Goju-Ryu, ou como conseqüência da integração dessas duas raízes.

Em 1917, o Mestre **Funakoshi** que levou o karate-do de Okinawa para Tokyo pela primeira vez. Em seguida, outros Mestres como Kenwa Mabuni (Shito-Ryu), Kanken Toyama, Chojun Miyagui (Goju-Ryu), Choki Motobu e outros levaram o Karate-Do para várias cidades do Japão. Após a Segunda Guerra Mundial o Karate-Do se popularizou pelo Mundo.

Não há registros antigos dos Karatedocas, pois a proibição da prática durante muitos anos fez com que esta arte fosse ensinada secretamente para os alunos selecionados.

ESCOLA SEITOKAN

Seitokan é a união de duas linhas de Shorin Ryu, Kobayashi Anko Itotsu-Chibana Chosin-Katsuya Miyahira e Shorin Ryu Matsumura Sokon Matsumura-Nabe-Matsumura-Honan Soken, isso torna o nosso mais abrangente dinâmica escola e respeitando os katas originais.

Adotamos a metodologia dos graus coloridos, onde a criança recebe os graus (listras) na sua faixa, à medida que vai mostrando os valores de cada um deles:



O objetivo dos Graus Coloridos é reforçar e ou ensinar valores importantes para os nossos alunos tanto na prática marcial como também vida.



Cada grau será colocado na faixa da criança, desde que esteja participando da aula do Karate KIDS, independente da graduação.

* **ATENÇÃO**, grau conquistado pela concentração nas atividades realizadas, o aluno demonstra foco e interesse em realizar a atividade.

* **DISCIPLINA**, grau conquistado quando observado a obediência as regras, aos professores, aos pais mais velhos, etc.

* **RESPEITO**, grau conquistado pela consideração, amizade pelos companheiros de treino e pelos próximos.

* **FREQUENCIA**, grau importante e conquistado com a frequência nos treinos (Min 70%). A frequência será marcada em um software próprio para isso.

Os graus serão ganhos nos primeiros 3 meses de treino.

(no caso dos alunos que já treinam atualmente, inicia-se a partir da próxima aula)

* **EVOLUÇÃO**, grau conquistado com o aprendizado das técnicas do Karate e na execução das mesmas, tais como: Golpes, Kihon, Kata, etc.

- **METODOLOGIA**

Através de atividades lúdicas ensinamos nas primeiras aulas movimentos específicos e individuais, tais como: Defesas e Ataques, que irão auxiliar os alunos nesse primeiro contato com a modalidade, fazendo com quem o aluno se sinta confiante ao realizar as demais atividades com os seus colegas de treino.

Plano de aula: Nossas aulas são desenvolvidas com o maior cuidado para que os alunos possam compreender não somente as técnicas, mas a desenvolver os princípios éticos e morais que as lutas têm muito a contribuir, conseguindo assim desenvolver um olhar atento a todos os alunos de forma individual pois entendemos que cada aluno é único.

Adicionando sempre o conteúdo da Autodefesa e do conhecimento do Estado de Alerta constante.

“A graduação para a próxima faixa só acontece após a conquista dos **5 graus**, ai zera novamente e começa tudo de novo”.



Conheça o prof. Luis Aguiar

Luis Alberto Lyra de Aguiar, graduado em **Educação Física Bacharelado**, pela Universidade Federal da Paraíba e atualmente Pós graduado em MMA (Mixed

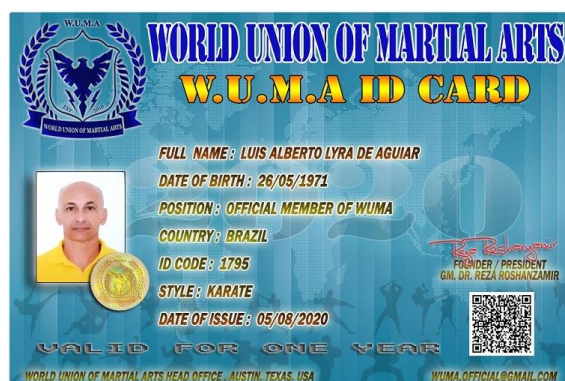
Martial Arts)

Faixa Preta de Karate, professor atual da modalidade Karate do projeto de extensão Venha Lutar do GELUTAS - UFPB. Representante oficial do Estilo de karate Shorin Ryu Seitokan na Paraíba, Instrutor Kung FU Shaolin do Norte, Professor 6 Duan de SANDA (boxe chinês), Instrutor de Jiu-jitsu (Faixa Marrom) também do projeto de extensão da UFPB, Faixa Preta 2º DAN em Hoshin-Sull (Defesa Pessoal Koreana), faixa vermelha de Shuaijiao, também árbitro Regional (Norte Nordeste) de Kung Fu tradicional, Moderno e Sanda.

Possui mais de 30 anos de experiência em artes marciais. Ministro cursos de Defesa Pessoal para homens e mulheres, seminários e aulas para crianças, mulheres, idosos, portadores de necessidades especiais em grupos e ou particulares.

É membro permanente e pesquisador do GELUTAS (Grupo de Estudos em Lutas da UFPB) e do Grupo REDES DO BEM, também da UFPB.

Possuo diversos alunos em diversas graduações e em diversas modalidades, alguns campeões paraibanos (Karate e Sanda) outros campeões de competições de menor impacto, e diversos participantes de competições.



- Representante no Brasil da WSDO
- Organização Mundial da Defesa Pessoal
- Membro da WUMA
- União Mundial das Artes Marciais
- Membro da WKMA
- World Karate Masters Association

Competições

- Campeão do Campeonato de Lutas Casadas Brother Ramos de JiuJitsu 2022
- Campeão Paraibano de Karate 2021 como Coach;
- Campeão do I Festival de Kung FU Paraibano – Modalidades: Facão Chines, Shuaijiao e Formas de mãos livres 2020
- Integrante da Seleção Brasileira de Karate no Mundial 2019 (TOP20)
- Vice Campeão de Kung fu – Copa Universitária UFRN 2019
- Campeão Paraibano de JiuJitsu 2019
- Campeão Copa BRBJJ de Jiujiutsu 2018
- Campeão Paraibano de Jiujitsu – 2017
- Campeão Interno Brothers Ramos Jiujitsu – 2017



- Terceiro colocado no Open Paraíba de Jiu-jitsu – 2017
- Campeão da Copa das Cidades de Jiu-jitsu – 2017
- Vice Campeão da Seletiva do Mundial UAE Abudabhi
Championships 2017
- Terceiro Colocado. Copa do Brasil de Karate Interestilos –
FPBKI/CEEK – 2017
- Vice campeão no Campeonato Brother Ramos de Jiu-jitsu –
2016
- Vice campeão na copa da amizade de Karate Interestilos –
FPBK – 2016

Graduações

- Faixa Preta de Karate Shotokan;
- Faixa Preta de Karate Shorin Ryu Seitokan
- Faixa Preta em Taekwondo Hoshin-Sull (Defesa Pessoal Koreana)
- Faixa Preta Diplomado pela CBKW em Kung Fu – Wushu SANDA;
- Possui a 7ª Graduação Wushu Tradicional, estilo Sholin do Norte;
- É Instrutor em KobuJutsu (Tonfa, Nunchaku, Kama e Sai);
- É Instrutor em Kung Fu Wushu Shuaijiao;
- É Instrutor Faixa Marrom em JiuJitsu.



Cursos, Especializações e Homenagens.

- Seminário de Karate Jutsu com Sensei Vinicio Antony 7º Dan IAKJ – 2022;
- Curso de Kata com o Sensei Jocimar Freitas, Pres. Da FPBKl 6º Dan Karate Shotokan;
- Curso Defesa Pessoal HoshinSull (Defesa pessoal Koreana) – 2019

- Curso de Kumite com Sensei Daniel Caputo –Campeão Mundial;
- Curso de SANDA Militar – 2019
- Workshop de preparação física para lutas – 2018
- Seminário de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo 8 Dan de Karate e 5 Dan de Kobudo – 2018
- 4 Módulos de Sanda com Prof. Daniel Dionísio – 2017
- Curso de primeiros socorros para Artes Marciais;
- Certificado de Honra ao Mérito conferido pela Brother´s Ramos Brazilian JiuJitsu pelo notório desempenho e comprometimento com a arte suave nas competições do ano de 2016;
- Workshop de Kali e Kombato com Mestre Clark – 2015;
- Seminário de JiuJitsu com Mestre Fialho – 2015;
- Seminário de JiuJitsu com Mestre Rodrigo Poderoso – 2015;
- Disciplina de Primeiros Socorros na Universidade Federal da Paraíba 2015;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Wong – 2014;
- Curso de Defesa Pessoal com Senseis Jair Ramos e Joás Ramos – 2014;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo e Mestre Gilberto Israel – 2013 ;

Experiências

- Ministrou diversos curso de defesa pessoal em 2022.
- Ministrou curso de Treinamento Fisico nas lutas de percussão 2020
- Ministrou curso de Personal Fight nos tempos de Pandemia 2020
- Ministrou curso de Defesa Pessoal para Estudantes da Escola Municipal EEFDBF. 2019
- Ministrou curso de Defesa Pessoal para mulheres no dia das mulheres – 2019
- Ministrou curso de defesa pessoal para funcionários do Hospital Universitário Lauro Wanderley. – 2018
- Ministrou palestra sobre Lesões no JiuJitsu – 2017
- Ministrou Aulas de Wushu Tradicional em Academias por vários anos;
- Ministra Aulas de Karatê em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba ha 3 anos;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal, Feminina para a Reitoria da Universidade Federal da Paraíba;



- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento FEMOCS, e FEMOCS Praia;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento do SESC;
- Ministrou e Ministra aulas de SANDA em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou e Ministra aulas particulares de Jiu-jitsu, Karate, Kung Fu, Sanda e Defesa Pessoal para crianças, jovens e adultos, homens e mulheres.
- Ministrou curso de Karate e Defesa Pessoal no XIII EREEF (Encontro Regional de Estudantes de Educação Física).
- Arbitragem de Kung Fu Tradicional e Sanda, nos Campeonatos Paraibanos de Kung Fu Wushu (7º, 8º, 9º, 10º e 11º)

NOSSAS AULAS

Serão realizados de acordo com a programação das, SEMANAS E DIAS

A programação é feita **trimestralmente** de acordo com a evolução do grupo.

O que segue é um guia para que o treinamento tenha a característica **predominante** do que esta programado, podendo variar ou modificar algumas atividades de acordo com o desenrolar das aulas e do acompanhamento da turma.



Semana 1

Quarta Feira

- **AULA PRÁTICA;**
- Aquecimento e alongamento;
- Treinamento Karate – Do / Revisão Geral
- Kihon 3 e 20
- Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;
- Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyakem, Shuto;
- Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;
- Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke;
- Kihon: Combinado defesa de chute Mawashi Chudan / Defesa Soto Uke;
- Base: Zenkutsu Dashi;
- Kata
- Alongamento / Retorno a calma.

Sábado (Bunkai)

- **AULA PRÁTICA;**
- Aquecimento e alongamento;
- Treinamento Karate – Do / Revisão Geral
- Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;
- Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyaken, Shuto
- Defesas: Kihon – Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;
- Bunkai KATAS;
- Base: Zenkutsu Dashi;
- Kata
- Alongamento / Retorno a calma.

Semana 2

Quarta Feira (Kobudo)

- **AULA PRÁTICA;**
- Aquecimento e alongamento;
- Treinamento Karate – Do / Kobudo
- Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri no aparador;
- Nunchaku: Mobilidade;
- Treinamento (BO / Nunchaku);
- Defesas: BO / Nunchaku;
- Ataques: BO / Nunchaku;
- Kihon BO
- Alongamento / Retorno a calma.

Sábado

- **AULA PRÁTICA;**
- Treinamento Karate – Do / Revisão Geral
- Aquecimento e alongamento;
- Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyaken, Shuto
- Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;
- Chute: Yoko Geri; (parado e andando)(aparador)
- Kihon: Combinado chute Mae Geri / Defesa Gedan Baraie suas variações;
- Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke e suas variações;
- Kihon: Combinado defesa de chute Mawashi Chudan / Defesa Soto Uke e suas variações;
- Alongamento / Retorno a calma.

POLÍTICA DE REPOSIÇÃO DE AULAS

100% das aulas canceladas pelo professor, serão repostas em um dia a combinar com o(s) aluno(s);

Aulas canceladas pelo(s) aluno(s) somente serão repostas se informadas com 48h. de antecedência (APENAS NO MODO DE CONTRATO, AULAS PARTICULARES).

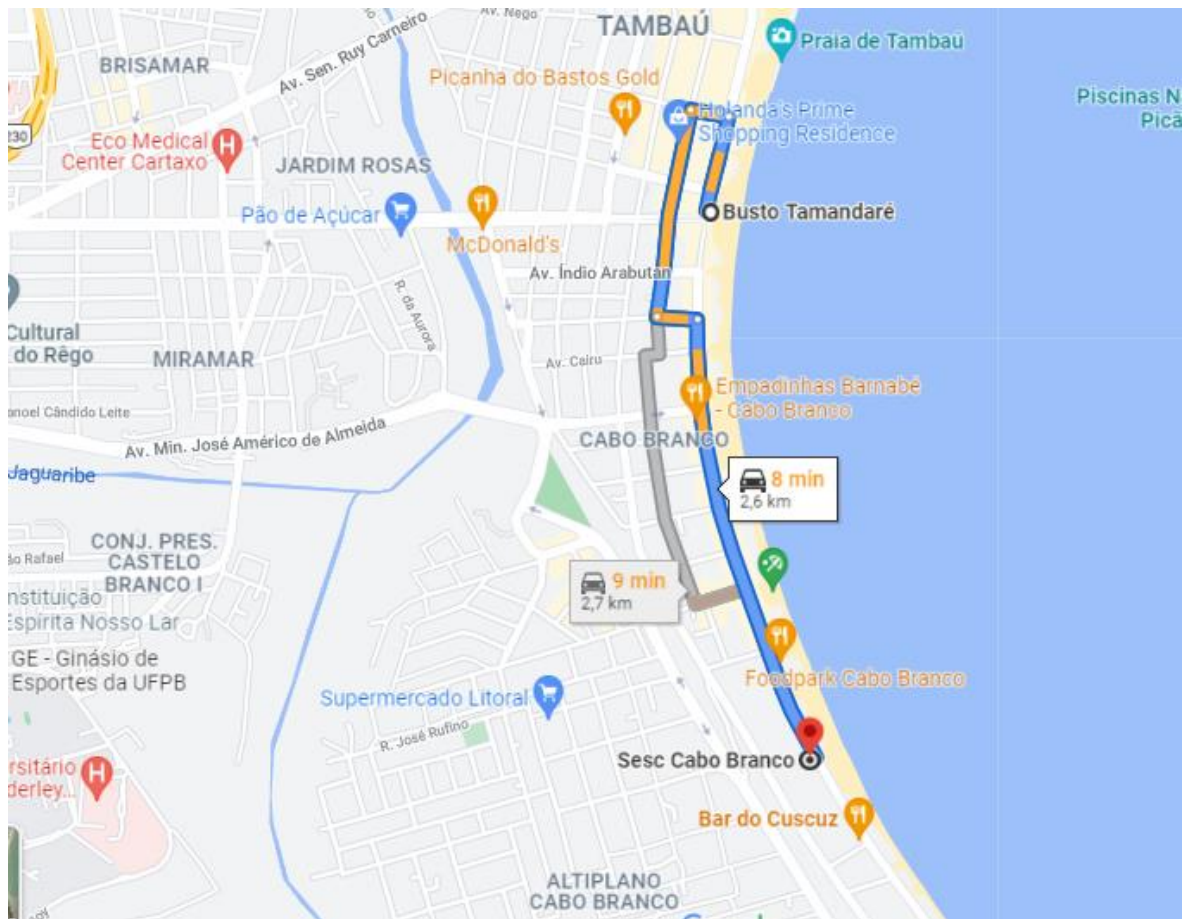
Qualquer outro tipo de cancelamento por qualquer motivo (chuva, doença, indisposição, provas, etc) não serão repostas.

Limite de reposições 2 (duas);

Todos os feriados nacionais estaduais e municipais serão respeitados.

Haverá sempre o recesso entre Natal e Ano novo (23/12 a 03/01) e na semana do São João (22/06 a 25/06).

LOCALIZAÇÃO



Avenida Cabo Branco, em frente ao SESC Cabo Branco









<http://www.studiomarcial.com.br>

Especialista em Artes Marciais

Aulas particulares de Karatê–Do Shorin Ryu Shinshukan

Instrutor: Luis Aguiar

Instrutor de Kung Fu, Sanda, Karate, Jiu-jitsu e Defesa Pessoal

Whats TIM – 83–99648.2492 – Oi 988708767 / 988087663

ENTRE EM CONTATO OU ACESSE NOSSO SITE E

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA.

REPRESANTANTE NO BRASIL DA WSDO
(WORLD SELF DEFENSE ORGANIZATION)



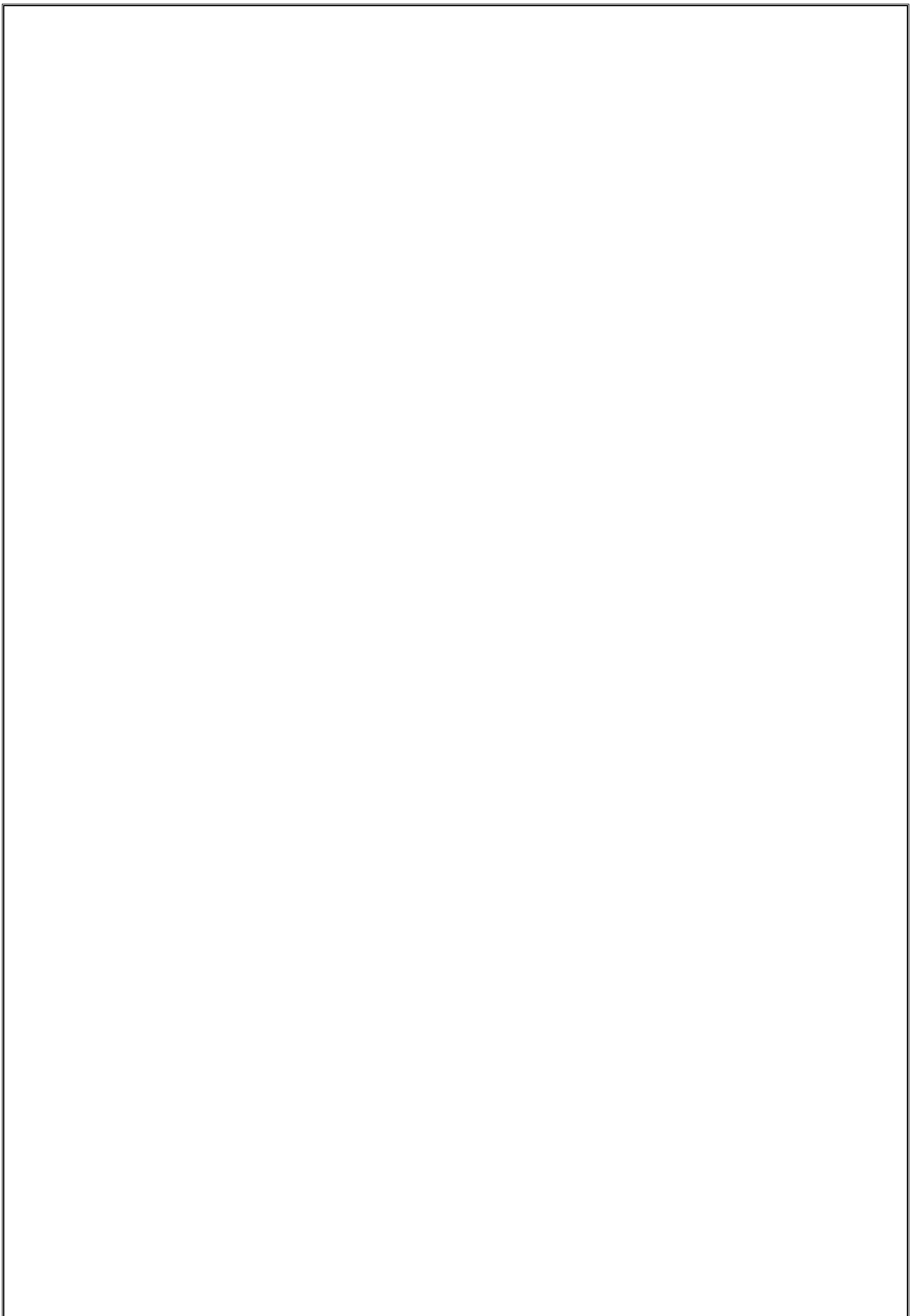
FOTOS DE EVENTOS CURSOS E OFICINAS

STUDIO MARCIAL





OSS





HORÁRIOS - STUDIO MARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
9H			KARATE KIDS			KOBUDO ADULTOS
10H						KARATE ADULTOS
14:30H	KARATE ADULTOS		KARATE ADULTOS			
16H						KARATE KIDS
19:30H	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS		
20:30H	JIU JITSU ADULTOS	SANDA ADULTOS	JIU JITSU ADULTOS	SANDA ADULTOS		

VALOR DA MENSALIDADE DO KARATE KIDS

- **Um dia**

(Qua. As 9:15 Ou Sab. As 16:00)

= R\$ 100,00

- **Dois dias**

- **(Qua. 9:15 e, Sab 16:00)**

= R\$ 150,00

Pago a cada 30 dias, sendo o primeiro pagamento no início dos treinos.

Dados para pagamento por transferência Bancária

Caixa Econômica Federal

AG: 3488

Operação: 013 (Poupança)

CC: 407-8

CPF para TED: 727.146.894-34

Luis Alberto Lyra de Aguiar



PAGAMENTO POR PIX

luislyra@gmail.com

Aceitamos todos os cartões de crédito



CARTÃO DE CRÉDITO: MAQUININHA OU LINK