

Por que fazemos:

Nosso objetivo é melhorar a capacidade de movimento do aluno.

Eu, Willian, estava cansado dos métodos tradicionais e encontrei na prática que o Ido Portal propõe, algo dinâmico e que de fato me faz ter vontade de treinar e praticar.

Talvez você sinta o mesmo que eu senti, com o desejo de fazer exercício, mas não se imagina, nem de longe, em uma academia.

Nossa proposta é uma forma de exercício onde você se conectará com seu corpo.
Mente e corpo conectados!

O que fazemos e como fazemos:

Nossa prática é generalista.

Você vai aprender a ter controle do seu corpo. Mover-se de forma bela e saudável!

Uma prática generalista tem como pilares de trabalho : **FORÇA**, **MOBILIDADE** e **COORDENAÇÃO**.

Para isso, usamos elementos de vários outros métodos.



FORÇA

MOBILIDADE

COORDENAÇÃO

Um corpo forte e saudável é apto para explorar e se comunicar com o meio, bem como com outros indivíduos.



Perguntas frequentes:

1- É exercício físico?

Sim! As aulas são estruturadas levando em consideração princípios do treinamento físico, com bom gasto calórico.

2- Vou ganhar massa muscular?

As aulas aqui geram aumento de massa muscular, mas nossa meta é ter um corpo atlético e funcional, diferente de um corpo musculoso, sendo assim, esse ganho será secundário.

3- Será que consigo?

Temos um método, onde todos, independente da condição atual, conseguem evoluir e atingir ótimos resultados. Temos alunos de 17 a 84 anos.

Estrutura da aula:

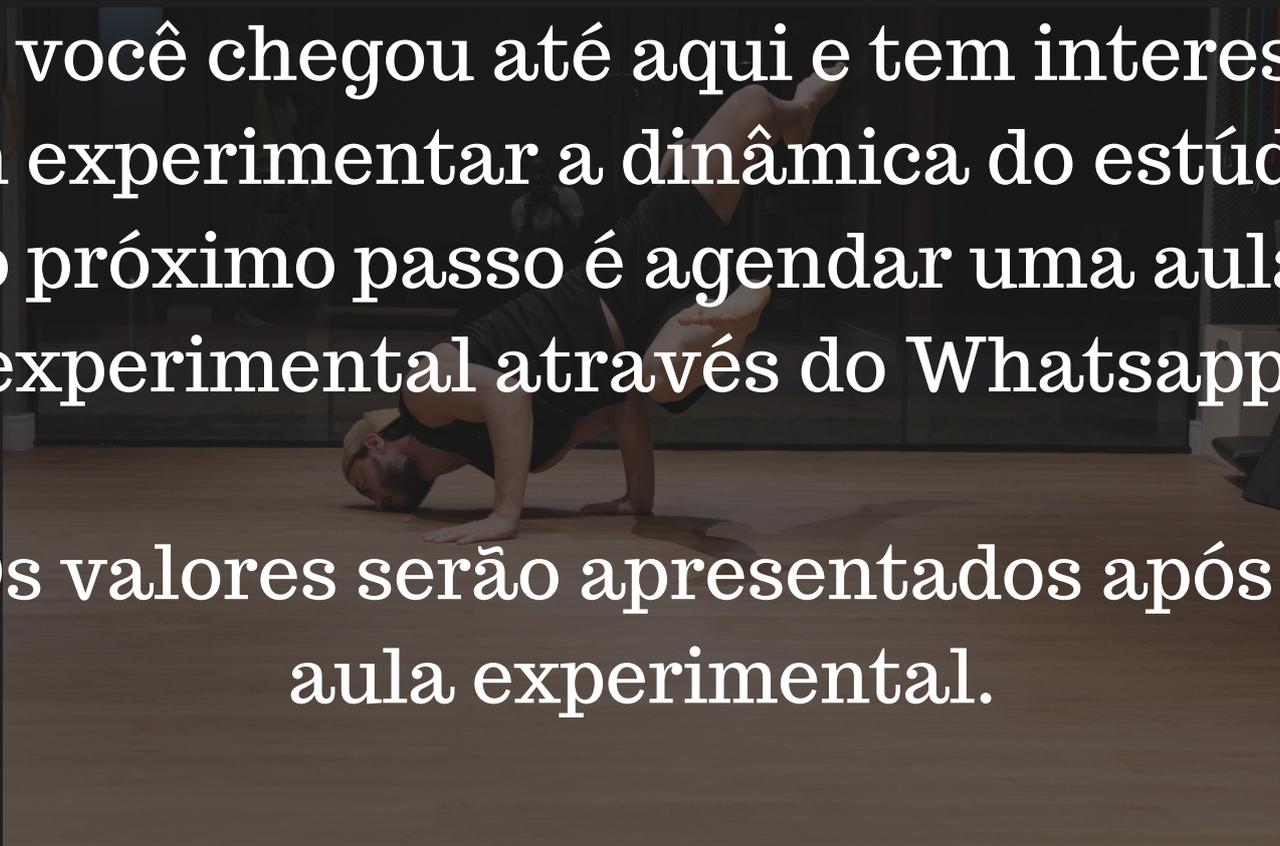
As aulas têm duração, aproximada, de 1 hora e 15 minutos e são compostas de até 6 alunos, onde os 3 pilares são trabalhados.

Nosso método é para todos!

A estrutura das aulas é criada para que todos possam e consigam evoluir dentro da prática.

Se você chegou até aqui e tem interesse em experimentar a dinâmica do estúdio, o próximo passo é agendar uma aula experimental através do Whatsapp.

Os valores serão apresentados após a aula experimental.



Clique nos ícones abaixo para acessar
nosso site, intagram ou para contato via
Whatsapp



**Be Water (@studiobewater) •
Instagram photos and videos**

319 Followers, 24 Following, 76 Posts - See
Instagram photos and videos from Be Water...

 [instagram.com](https://www.instagram.com/studiobewater)



Be Water - Estúdio de Movimento

 bewaterstudio.com.br

"Absorva o que é útil,
descarte o que não é,
e acrescente o que for
exclusivamente seu."

- Bruce Lee

