NAÇÃO

CLUB

Catálogo

MODALIDADES NAÇÃO CLUB 2024

NAÇÃO CLUB

Crossfit

VALORES DOS PLANOS

Planos

3 CHECK IN NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 260	R$ 275	R$ 305

15% 10%

CHECK IN ILIMITADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 315	R$ 333	R$ 370

15% 10%

AULAS DE 60' + TRINCA 30 COM AULAS DE 30'

Trinca 30

5 MODALIDADES COM AULAS DE 30'

SEGUNDA A SEXTA

1 CHECK IN POR DIA	2 CHECK INS POR DIA
R$ 149	R$ 199

(61) 99659-3201
@nacaoclub

www.nacaoclub.com/crossfit

NAÇÃO CLUB

Modalidades

AULAS DE 60'

Crossfit

É um programa de treinamento que abrange força e condicionamento físico por meio da junção de exercícios aeróbicos, funcionais e levantamento olímpico.

Barbell

Aula para desenvolver os movimentos do LPO mais executados no Crossfit, utilizando barra, anilhas e muita técnica.

Ginástica

Aula para desenvolver os movimentos ginásticos usados no Crossfit, visando o ganho de consciência corporal, a evolução de força e a tonificação do core.

Funcional

Aula voltada para fortalecimento muscular, principalmente dos ombros e joelhos, promovendo maior segurança articular e menor risco de lesão.

Funcional Beach

Aula de funcional, só que todo trabalho acontece na nossa praia 🤩. Descalço e na areia!

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com/crossfit

NAÇÃO CLUB

Modalidades

AULAS DE 30'

Trinca 30 - Fast

Aula que segue a mesma metodologia das aulas de CrossFit mas com um intuito de transpirar muito e fortalecer a musculatura.

Trinca 30 - Burn

Vamos queimar!
Aula de altíssima intensidade com muitos exercícios aeróbicos para melhorar sua capacidade cardiorespiratória.

Trinca 30 - Core

Aula para fortalecimento da região lombar e abdominal, para previnir lesões, melhorar a performance dos treinos e ficar com aquele abdômen bem definido.

Trinca 30 - Mobilidade

Aula de mobilidade e flexibilidade para prevenção de lesão e aumento da performance nos treinos.
O ganho de mobilidade permitirá realizar diversos movimentos no seu dia a dia.

Trinca 30 Black Fit

Aula voltada para fortalecimento muscular, principalmente dos ombros e joelhos, promovendo maior segurança articular e menor risco de lesão.

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com/crossfit

NAÇÃO CLUB

Treino Funcional

PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ESPORTES

Planos

3 CHECK IN NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 190	R$ 201	R$ 224

15% 10%

CHECK IN ILIMITADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 227	R$ 240	R$ 267

15% 10%

Aulas coletivas com treinos individualizados, buscando o desenvolvimento geral das aptidões físicas, para melhor desempenho em outros esportes.

Modalidades

EM QUE AULAS POSSO FAZER O CHECK IN?

Treino Funcional

Trabalhar resistência muscular e cardiovascular com exercícios variados e baixa carga de peso preparando seu corpo para seu dia a dia. Além das aulas de Funcional, também temos o Funcional Beach, onde as aulas ocorrem na areia.

Trinca 30

A metodologia oferece 5 diferentes aulas de 30 minutos onde trabalhamos as diferentes valências: emagrecimento, fortalecimento muscular, prevenção de lesão, hipertrofia e performace.

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com/treinofuncional

NAÇÃO CLUB

Futevôlei

VALORES DOS PLANOS

Planos

3 CHECK IN NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 260	R$ 275	R$ 305

15% 10%

CHECK IN ILIMITADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 315	R$ 333	R$ 370

15% 10%

*O *DAYUSE* funcionará quando a quadra não estiver tendo aula de futevôlei;
* O *Check In* poderá ocorrer em qualquer modalidade do plano.

Modalidades

EM QUE AULAS POSSO FAZER O CHECK IN?

FUTEVÔLEI APRENDIZ
FUTEVÔLEI INICIANTE
FUTEVÔLEI SÉRIE C
FUTEVÔLEI INTERMEDIÁRIO

FUTEVÔLEI TEENS
SIMULAÇÃO DE JOGO
TEINO FUNCIONAL
TRINCA 30
DAY USE

Day Use ilimitado

PLANO SEMESTRAL	PLANO MENSAL - NA RECORRÊNCIA
R$ 160	R$ 200

(61) 99659-3201
@nacaoclub

www.nacaoclub.com/futevolei

NAÇÃO CLUB

Nação Blue

Planos

CROSSFIT E FUTEVÔLEI ILIMITADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 412	R$ 436	R$ 485

15% 10%

Um plano para quem quer aproveitar sem limites quase tudo que a Nação pode oferecer!

Modalidades

EM QUE AULAS POSSO FAZER O CHECK IN?

Todas as aulas inclusas no plano do Futevôlei

+

Todas as aulas inclusas no plano de Crossfit

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com

NAÇÃO CLUB

Tênis

Planos

VALORES DOS PLANOS

1X NA SEMANA SEXTA OU SÁBADO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 258	R$ 273	R$ 303

15% 10%

2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 389	R$ 412	R$ 458

15% 10%

3X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 506	R$ 535	R$ 595

15% 10%

4X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 589	R$ 623	R$ 693

15% 10%

5X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 650	R$ 689	R$ 765

15% 10%

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com

NAÇÃO CLUB

Projeto Master

Planos

SEGUNDA A SEXTA

FUNCIONAL + MOBILIDADE + SOCIALIZAÇÃO

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 499	R$ 528	R$ 587

15% 10%

Aulas coletivas com treinos individualizados, buscando o desenvolvimento geral das aptidões físicas.

Modalidades

EM QUE AULAS POSSO FAZER O CHECK IN?

Master Class +60

Trabalhar resistência muscular e cardiovascular com exercícios variados e baixa carga de peso preparando seu corpo para seu dia a dia.

Mobilidade

Potencializar a sua recuperação, possibilitar o ganho de mobilidade e permitir realizar diversos movimentos no seu dia a dia e ou esporte o mais correto possível.

(61) 99659-3201
@nacaoclub

www.nacaoclub.com/nacaomaster

NAÇÃO N CLUB

Informações Gerais

Desconto segunda modalidade

Será concedido um desconto de 30% sobre o valor anual na segunda modalidade que possui a mensalidade de menor preço. OBS: caso cancele a modalidade de maior o valor, perderá o desconto automaticamente.

Trancamento

Para trancar, o aluno deverá avisar previamente por email ou whatsapp o período que deseja trancar, sendo que, não pode ser inferior a 5 dias e respeitando a quantidade máxima que seu plano lhe dá direito. Anual – 30 dias, semestral – 15 dias e mensal não tem direito a trancamento.
OBS: Não é permitido o trancamento com data retroativa a solicitação.

Cancelamento

Não será cobrado multa de cancelamento e sim, reenquadramento de plano de acordo com o período que cumpriu no contrato.

Regra de Check in

O Check In deve ser feito obrigatoriamente antes da aula.

Tolerância de horário

O aluno terá 5 min de tolerância após o início da aula. Caso o aluno atrase, ele deverá marcar aula em outro horário. Favor, não insista com o professor.

Problemas de pagamento

Caso o aluno tenha algum problema com o pagamento ou a parcela não seja debitada no cartão por algum motivo, o checkin será suspenso automaticamente e esses dias bloqueados não serão adicionados ao final do contrato.

NAÇÃO

CLUB

Kids

está de cara nova!

NOVIDADES NAÇÃO CLUB 2024

NAÇÃO CLUB

Nação Kids

De 3 a 12 anos

Planos

CONTRATURNO INFANTIL - VESPERTINO

20% 15%

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
2X NA SEMANA	R$ 485	R$ 515	R$ 606
3X NA SEMANA	R$ 665	R$ 706	R$ 831
5X NA SEMANA	R$ 916	R$ 973	R$ 1145

CONTRATURNO INFANTIL - LANCHE

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
2X NA SEMANA	R$ 80	R$ 88	R$ 96
3X NA SEMANA	R$ 120	R$ 132	R$ 144
5X NA SEMANA	R$ 200	R$ 220	R$ 240

CONTRATURNO INFANTIL - ALMOÇO

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
2X NA SEMANA	R$ 120	R$ 136	R$ 160
3X NA SEMANA	R$ 180	R$ 204	R$ 240
5X NA SEMANA	R$ 300	R$ 340	R$ 400

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com/nacaokids

NAÇÃO CLUB

Nação Kids

De 3 a 12 anos

Planos

CROSSFIT | NATAÇÃO | FUTEVÔLEI | JUDÔ | CAPOEIRA | GINÁSTICA RITMICA | VÔLEI DE PRAIA

2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 245	R$ 260	R$ 288

3X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 275	R$ 291	R$ 324

FUTEBOL

2X NA SEMANA

SEMESTRAL
R$ 260

10% de desconto - irmão
5% de desconto - pagamento no PIX

TÊNIS INFANTIL

2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
R$ 389	R$ 412	R$ 458

(61) 99659-3201
@nacaoclub
www.nacaoclub.com/nacaokids