

NAÇÃO



CLUB

*Catálogo*

MODALIDADES NAÇÃO CLUB 2023

---



## Planos

### CONTRATURNO INFANTIL - VESPERTINO

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
3ª   5ª	R\$ 480	R\$ 509	R\$ 565
2ª   4ª   6ª	R\$ 655	R\$ 693	R\$ 770
4 DIAS	R\$ 792	R\$ 839	R\$ 932
5 DIAS	R\$ 901	R\$ 954	R\$ 1060

### CONTRATURNO INFANTIL - LANCHE

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
3ª   5ª	R\$ 80	R\$ 88	R\$ 96
2ª   4ª   6ª	R\$ 120	R\$ 132	R\$ 144
4 DIAS	R\$ 160	R\$ 176	R\$ 192
5 DIAS	R\$ 200	R\$ 220	R\$ 240

### CONTRATURNO INFANTIL - ALMOÇO

FREQUÊNCIA	ANUAL	SEMESTRAL	MENSAL
3ª   5ª	R\$ 120	R\$ 136	R\$ 160
2ª   4ª   6ª	R\$ 180	R\$ 204	R\$ 240
4 DIAS	R\$ 240	R\$ 270	R\$ 320
5 DIAS	R\$ 300	R\$ 340	R\$ 400



# Nação Kids

Esporte Infantil - 4 a 12 anos

## Planos

### CROSSFIT | NATAÇÃO | FUTEVÔLEI | JIU-JITSU

#### 2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	MENSAL
R\$ 227	R\$ 240	R\$ 254	R\$ 267

#### 3X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	MENSAL
R\$ 255	R\$ 270	R\$ 285	R\$ 300

### FUTEBOL

#### 2X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	MENSAL
R\$ 193	R\$ 204	R\$ 215	R\$ 227

#### 3X NA SEMANA

ANUAL	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	MENSAL
R\$ 225	R\$ 238	R\$ 251	R\$ 265

### TÊNIS INFANTIL

ANUAL	SEMESTRAL	TRIMESTRAL	MENSAL
R\$ 319	R\$ 337	R\$ 356	R\$ 375







# Crossfit

VALORES DOS PLANOS

## Planos

3X NA SEMANA

ANUAL

R\$ 255

SEMESTRAL

R\$ 270

TRIMESTRAL

R\$ 285

MENSAL

R\$ 300

ILIMITADO

ANUAL

R\$ 310

SEMESTRAL

R\$ 328

TRIMESTRAL

R\$ 346

MENSAL

R\$ 365

Os planos do Crossfit incluem as aulas de Crossfit, Ginástica, Barbell, Funcional e Blackfit

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

# Trinca 30

4 MODALIDADES COM AULAS DE 30'

TODOS OS DIAS DA SEMANA

1 CHECK IN POR DIA

R\$ 149

2 CHECK IN POR DIA

R\$ 199

ALUNOS NAÇÃO

1 CHECK IN POR DIA

R\$ 79

2 CHECK IN POR DIA

R\$ 99





## 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.

## Black Fit

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

## Funcional + Preparação Física

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





# 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. Tudo isso em 30 minutos

## 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 prevenir lesões, melhorar a performance dos treinos e ficar com aquele abdominal 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







# Preparação Física

PARA O ESPORTE TREINO FUNCIONAL

## Planos

### 6 CHECK INS

ANUAL

R\$ 227

SEMESTRAL

R\$ 240

TRIMESTRAL

R\$ 254

MENSAL

R\$ 267

### 3 CHECK INS

ANUAL

R\$ 190

SEMESTRAL

R\$ 202

TRIMESTRAL

R\$ 213

MENSAL

R\$ 224

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

## Modalidades

EM QUE POSSO  
FAZER O CHECK IN

## Preparação Física / Funcional

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

## Trinca 30

A metodologia oferece 4 diferentes aulas de 30 minutos onde trabalhamos as diferentes valências: emagrecimento, fortalecimento muscular, prevenção de lesão, hipertrofia e performance.





## Planos

2 CHECK INS\* (POR SEMANA)

ANUAL

R\$ 227

SEMESTRAL

R\$ 240

TRIMESTRAL

R\$ 254

MENSAL

R\$ 267

4 CHECK INS\* (POR SEMANA)

ANUAL

R\$ 273

SEMESTRAL

R\$ 289

TRIMESTRAL

R\$ 305

MENSAL

R\$ 321

CHECK IN\* ILIMITADO

INCLUSIVE DAY USE\*

ANUAL

R\$ 310

SEMESTRAL

R\$ 328

TRIMESTRAL

R\$ 346

MENSAL

R\$ 365

\*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 POSSO  
FAZER O CHECK IN

FUTEVÔLEI INICIANTE  
FUTEVÔLEI SÉRIE C  
FUTEVÔLEI INTERMEDIÁRIO  
FUTEVÔLEI KIDS (INICIANTE)  
FUTEVÔLEI KIDS (INTERMEDIÁRIO)  
PREPARAÇÃO FÍSICA  
TRINCA 30 - MOBILITY

## Day Use ilimitado

ALUNONANÇA

R\$ 75

NÃO ALUNO

R\$ 150



## Planos

### 2X NA SEMANA

ANUAL

R\$ **354**

SEMESTRAL

R\$ **375**

TRIMESTRAL

R\$ **396**

MENSAL

R\$ **417**

### 3X NA SEMANA

ANUAL

R\$ **460**

SEMESTRAL

R\$ **488**

TRIMESTRAL

R\$ **515**

MENSAL

R\$ **542**

### 4X NA SEMANA

ANUAL

R\$ **535**

SEMESTRAL

R\$ **567**

TRIMESTRAL

R\$ **598**

MENSAL

R\$ **630**

### 5X NA SEMANA

ANUAL

R\$ **589**

SEMESTRAL

R\$ **623**

TRIMESTRAL

R\$ **658**

MENSAL

R\$ **693**

Professor Glaydson

 61-98333-0771

Aula sábado - R\$ 258





# Projeto Master

## Planos

**TODOS OS DIAS**

FUNCIONAL + MOBILIDADE + SOCIALIZAÇÃO

**ANUAL**

R\$ **499**

**SEMESTRAL**

R\$ **528**

**TRIMESTRAL**

R\$ **557**

**MENSAL**

R\$ **587**

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

## Modalidades

EM QUE 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.







# Lotus Cheerleading

CHEERLEADING E GINÁSTICA ACROBÁTICA

## Planos

### 2X NA SEMANA

ANUAL

R\$ 275

SEMESTRAL

R\$ 290

TRIMESTRAL

R\$ 320

### 3X NA SEMANA

ANUAL

R\$ 335

SEMESTRAL

R\$ 370

TRIMESTRAL

R\$ 420

## Horários

### MANHÃ

HORÁRIOS	8h	9h	10h	11h
seg/qua/sex	12 a 16 anos Junior	8 a 11 anos Kids	3 a 4 anos Iniciação	+ 17 anos Adultos
ter/qui	8 a 11 anos Kids	8 a 11 anos Kids	5 a 7 anos Baby	+ 17 anos Adultos
Sáb/Dom	Equipe Phoenix	Equipe Phoenix	Phoenix / Escarlate	Phoenix / Escarlate

### TARDE

HORÁRIOS	14h	15h	16h	17h
seg/qua/sex	5 a 7 anos Baby	5 a 7 anos Baby	8 a 11 anos Kids	12 a 16 anos Junior
ter/qui	3 a 4 anos Iniciação	5 a 7 anos Baby	8 a 11 anos Kids	12 a 16 anos Junior
Sáb/Dom	Equipe Armored	Equipe Armored	Day Use	Day Use

### NOITE

HORÁRIOS	18h	19h	20h	21h
seg/qua/sex	8 a 11 anos Kids	12 a 16 anos Junior	+17 anos Adulto	+17 anos Adulto
ter/qui	Equipe Challenge	Challenge / Escarlate	Equipe Escarlate	Day Use



## **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 7 dias e respeitando a quantidade máxima que seu plano lhe dá direito. Anual - 45 dias, semestral - 30 dias, trimestral - 10 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.