



RICARDO BRUSCKI

MUNIL ADRIANO JUNIOR

PROFESSOR RICARDO BRUSCKI

MUAY THAI

KICKBOXING

**PRAJIED PRETO E BRANCO
RECONHECIMENTO -**

**FAIXA PRETA 1º DAN
CBKB E WAKO**

INTERNACIONAL IFMA E CBMT-BT

SAÚDE - DEFESA PESSOAL - COMPETIÇÃO

TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS

MASCULINO E FEMININO

AULAS EXCLUSIVAS PARA CADA PÚBLICO



14 99632-3033



/INSIDEJAU

R. 13 DE MAIO, 932 - STO. ANTÔNIO

JAÚ/SP

MENSALIDADE		
QUANTIDADE DE PESSOAS	VALOR PARA SÓCIOS	VALOR PARA NÃO SÓCIOS
1 (individual)	R\$ 80,00	R\$ 100,00
2 ou 3 (família ou grupo de amigos)	R\$ 70,00 (por aluno)	-----
4 ou mais (família ou grupo de amigos)	R\$ 60,00 (por aluno)	-----

PLANO TRIMESTRAL	
QUANTIDADE DE PESSOAS	VALOR PARA SÓCIOS
1 (individual)	R\$ 60,00
2 ou mais (família ou grupo de amigos)	R\$ 50,00 (por aluno)

MUAYTHAI: Confira Todos Seus Benefícios Para Saúde!

As artes marciais são métodos de combate físico, originários da cultura oriental, que a cada dia, têm despertado interesse de muitas pessoas que procuram uma forma dinâmica de se exercitar e perder peso, e entre essas práticas, encontra-se o MUAYTHAI.

COMO É A PRÁTICA DO MUAYTHAI?

É uma luta onde, os golpes são realizados com os punhos, cotovelos, joelhos, e, principalmente, com a canela, que é constantemente utilizada para chutar diversas partes do corpo do adversário, ou de acessórios especiais utilizados no treinamento. Antes do início das aulas são feitos exercícios aeróbicos, como corrida, polichinelos, saltos, entre outros, que imitam os gestos da luta, como socos, saltos e chutes, por meio de movimentos rápidos e alternados. As aulas possuem, em média, duração de 1 hora, ou até 1 hora e meia. Por isso, o MUAYTHAI é uma ótima atividade para emagrecer, já que promove um intenso gasto calórico, além de ajudar a tonificar os músculos.

BENEFÍCIOS DO MUAYTHAI

- Estimula aumento no gasto calórico
- Melhora a flexibilidade e a postura
- Pode ajudar na melhora da concentração
- Favorece a capacidade de defesa pessoal
- Melhora a qualidade de vida
- Contribui para o processo de emagrecimento e fortalecimento muscular
- Melhora a autoestima

CONTRAINDICAÇÕES

A prática do MUAYTHAI é recomendada à pessoas de todas as idades, desde que não apresentem nenhum problema de saúde e que haja supervisão qualificada de profissionais formados na modalidade, além disso é importante ter os equipamentos adequados, como luvas e bandagens (faixas elásticas específicas) para proteger as mãos, caneleiras e o protetor bucal.