



PHYSIOPLATE

A Proforma é a primeira academia no Rio de Janeiro com um estúdio de treinamento personalizado em vibração mecânica.

Você exercita seus grupamentos musculares sobre uma plataforma vibratória potencializando o ganho de força, densidade mineral óssea, equilíbrio, coordenação, massa muscular e perda de gordura.

Treinamento divertido e eficaz!

(Sessões de 40 minutos)

PHYSIOPLATE

b e n e f í c i o s

- Treinamento de força
- Aumento na resistência muscular
- Auxilia na drenagem linfática
- Melhoria na circulação
- Aumento no metabolismo
- Redução da gordura corporal
- Massagem e relaxamento
- Aumento da flexibilidade
- Melhora no senso de equilíbrio
- Treinamento funcional
- Potencializa os efeitos dos treinamentos tradicionais
- Utilizada no tratamento da osteoporose, artroses, problemas circulatórios, dor e rigidez nas articulações
- Acelera tratamentos pós-cirúrgicos
- Reabilitação de lesões



A Academia Proforma conta com profissionais capacitados na prescrição de exercícios na plataforma vibratória.

Supervisão: Breno Leite



proforma
sob medida pra você

Rua Dias Ferreira 33 **Leblon**
t 21 2540 7999
www.redeproforma.com.br