

SEJA MUITO BEM-VINDO

CALISTENIA CURITIBA



R. Paulo Graeser Sobrinho, 305
São Francisco - 80510-170
Curitiba - PR



CALISTENIA
CURITIBA

QUEM SOMOS?



Somos movidos pela paixão de transformar vidas através do movimento! Inspiramos e capacitamos pessoas a atingirem seus objetivos físicos e mentais por meio da calistenia. Valorizamos o trabalho em equipe, o respeito e a alegria como pilares de um ambiente acolhedor, onde todos podem superar seus limites.

Aqui, cada aluno é uma estrela, e nosso compromisso é guiá-lo em uma jornada de força, equilíbrio e autoconhecimento. Seja iniciante ou avançado, nosso espaço é para quem busca crescer, compartilhar e conquistar.

NOSSA MISSÃO

Elevar a saúde das nossas estrelas através de exercícios de corpo livre.

NOSSA VISÃO

Promover a superação pessoal e espírito de comunidade através de desafios físicos, inspirando todos a alcançarem seus objetivos com dedicação e perseverança.

NOSSOS VALORES

Na nossa academia o respeito e a alegria são essenciais para criar um ambiente acolhedor e divertido, onde todos se sentem motivados e apoiados em sua jornada de treinamento.

O QUE É *CALISTENIA*?

A calistenia é um treinamento físico que usa o peso do corpo para desenvolver força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. Mais que um exercício, é um estilo de vida que une simplicidade e desafio.

Com movimentos que vão de flexões básicas a bandeiras humanas, é uma prática inclusiva e adaptável para todos os níveis, ajudando você a se superar e a se conectar com o melhor de si.

Descubra do que seu corpo é capaz e venha fazer parte desse estilo de vida!

HORÁRIO DAS AULAS

Em grupo, no nosso espaço próprio:

HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
06:10h	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	
07:00h	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA
07:10h	YOGA		YOGA		YOGA	
08:00h	CALISLEG	CALISRUN CIRCUIT	CALISLEG	CALISRUN CIRCUIT	CALISLEG	CALISTENIA
09:00h	CALISTENIA	OPEN GYM	CALISTENIA	OPEN GYM	CALISTENIA	MOVIMENTO
10:00h	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
11:00h	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
12:20h	CALISTENIA	MOVIMENTO	CALISTENIA	MOVIMENTO	CALISTENIA	
18:00h	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	
19:00h	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	CALISTENIA	
20:00h		CALISTENIA		CALISTENIA		



R. Paulo Graeser Sobrinho, 305 - São Francisco
Curitiba - PR, 80510-170

CALISTENIA
CURITIBA

DESCUBRA QUAL O

PLANO IDEAL PARA VOCÊ!



PLANO INICIANTE

2x por semana – Ideal para quem está começando ou quer manter a rotina.



Anual: R\$ 259,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 15 dias durante as férias.



Semestral: R\$ 289,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 10 dias durante as férias.



Trimestral: R\$ 319,00 por mês

Benefícios:

- Tranque a matrícula por até 5 dias.



Mensal: R\$ 349,00

PLANO PERFORMANCE

3x por semana – Para quem busca evolução constante e mais intensidade.



Anual: R\$ 299,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 15 dias durante as férias.



Semestral: R\$ 329,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 10 dias durante as férias.



Trimestral: R\$ 359,00 por mês

Benefícios:

- Tranque a matrícula por até 5 dias.



Mensal: R\$ 389,00

PLANO ELITE

Livre, treine todos os dias – Para quem quer resultado máximo e acesso ilimitado.



Anual: R\$ 399,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 15 dias durante as férias.



Semestral: R\$ 429,00 por mês

Benefícios:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 10 dias durante as férias.



Trimestral: R\$ 459,00 por mês

Benefícios:

- Tranque a matrícula por até 5 dias.



Mensal: R\$ 489,00



PLANO FAMÍLIA:



Para 2 pessoas: 5% de desconto por pessoa



Para 3 pessoas: 10% de desconto por pessoa



Para 4 pessoas: 15% de desconto por pessoa

Importante: o desconto só é válido se todos se matricularem juntos. Caso um membro entre depois, o desconto será concedido somente a ele, conforme o número total de familiares inscritos.

BENEFÍCIOS *ESPECIAIS*

para planos anuais, semestrais e trimestrais:



Anual:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 15 dias durante as férias.



Semestral:

- 1 aula de Personal Trainer grátis;
- Tranque a matrícula por até 10 dias durante as férias.



Trimestral:

- Tranque a matrícula por até 5 dias.

OPÇÕES *FLEXÍVEIS*

✓ Pacote de 10 aulas: R\$ 350,00

✓ Pacote de 5 aulas: R\$ 192,00

✓ Aula avulsa: R\$ 50,00



ACEITAMOS:

WELLHUB

(Silver Plus - 12 check-ins/mês)

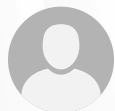
TOTAL PASS

(TP5 - 12 check-ins/mês)



DEPOIMENTOS

Dos nossos alunos 💪



NALDO RODRIGUES

Mudou minha vida, obtive um aumento expressivo de força e consciência corporal, atenção dos professores, corrigindo ponto a ponto, dos iniciantes aos avançados, obrigado Calistenia Curitiba.



RENATO FRANCO

Muito bom contar com vocês! Aqui em casa o que eu e a Camila já perdemos de peso juntos, foram mais de 30 kg. E aprendemos exercícios que não fazíamos! Top d+!



SIBELES GOES

Afirmo com toda a certeza, eu só evolui (ainda falta muito, obviamente rsrs) no crossfit depois que, iniciei na calistenia. Tive considerável ganho de força e aprendi a ter mais consciência corporal. Eu amo.



JOÃO HENRIQUE BENRADT

Quero deixar aqui meu agradecimento a equipe da Calistenia Curitiba, que foi fundamental em uma das fases mais importantes da minha vida. Comecei pesando 113 kg e, com o suporte dele, consegui perder 38 kg só com treino de calistenia e dieta. O professor Cristiano sempre esteve ali, presente todos os dias, me incentivando e me mostrando que eu era capaz. Ele não só é extremamente qualificado, mas também tem uma dedicação e um compromisso com os alunos que fazem toda a diferença. Cris, obrigado por acreditar em mim e me ajudar a alcançar algo que eu nunca imaginei ser possível. Você mudou a minha vida!

DÚVIDAS FREQUENTES

Quem pode fazer?

TODOS! A calistenia pode ser praticada por pessoas de todas as idades, níveis de condicionamento físico e gêneros. É uma prática acessível e adaptável a todos!

Nunca fiz nada, posso começar?

Sim! Você pode começar com uma rotina de treino básica e progredir gradualmente. A calistenia é excelente para iniciantes, pois os exercícios podem ser ajustados ao seu ritmo.

Tenho uma limitação, calistenia é para mim?

Com certeza! A calistenia é ideal para quem busca melhorar a qualidade de vida. Ela ajuda a aprender a conviver com suas limitações e promove ganhos constantes, de maneira segura e adaptada.

Ficou com dúvidas?

Fale com a gente por WhatsApp
clikando no botão abaixo!

ENTRAR EM CONTATO



MUITO OBRIGADO!

*Transforme seu corpo e sua mente!
Apaixone-se pelas suas conquistas,
descubra sua força, supere seus limites e
construa uma nova versão de si mesmo.*

**Matricule-se agora e
comece sua transformação!**

ENTRAR EM CONTATO

R. Paulo Graeser Sobrinho, 305
São Francisco - 80510-170
Curitiba - PR

