

VERTICAL ONLINE

PT - Treinar parada de mãos é sempre desafiador, mas se torna ainda mais quando se treina sozinho/a. O treinamento online possibilita que você conheça métodos diferentes, tenha acompanhamento de outra pessoa e motivação sem precisar sair de casa! É uma ótima opção para quem não tem classes presenciais disponíveis na região ou simplesmente quer a comodidade de treinar quando e onde quiser. Disponibilizo três opções de treino:

- **Uma semana** → Acompanhamento diário durante uma semana. Indicado para quem tem constância no treino, todos os níveis que querem ter acesso a novos exercícios e/ou pessoas que querem começar de algum lugar. Exercícios limitados.
- **Um mês** → Acompanhamento semanal para feedback e introdução de novos elementos para o treino de acordo com o desenvolvimento. Indicado para todos os níveis que queiram ter acompanhamento no desenvolvimento da prática. Variedade de exercícios de acordo com a progressão da pessoa.
- **Três meses** → Acompanhamento semanal para feedback e introdução de novos elementos para o treino de acordo com o desenvolvimento. Indicado para quem quer ter maior acompanhamento na prática. Maior variedade de exercícios.

O valor do curso varia de acordo com a moeda do país de residência da pessoa.

O curso é personalizado e diferente para cada pessoa. Para isso, fazemos uma sessão de vídeo para nos conhecer melhor e explorar o que será mais benéfico para sua prática.

Mais informações: circoisabela@gmail.com

EN - Training handstands is always a challenge, but it gets even worse if you train by you own. The online training it's a possibility to know different methods, having someone to follow your steps and give you some motivation without leaving your house! It's a great option for those who don't have presencial classes in their region or simply want the commodity to train when and where you want. I offer three different options:

- **One week** → Daily monitoring during a week. Indicated for those who have constancy in their training, all levels that want to have access to new exercises and drills and/or people that wants to start from somewhere. Limited exercises
- **One month** → Weekly monitoring for feedback and introduction to new elements according to the development of the person. Indicated to all levels that want to have someone to follow up the development of the

practise. The variety of exercises depends of the progression of the person.

- **Three months** → Weekly monitoring for feedback and introduction to new elements according to the development of the person. Indicated to all levels that want to have someone to follow up the development of the practise. Bigger variety of exercises and drills.

Cost of online training changes according to the currency of the country of residence.

The course is customized and different for every person. For this, we make a video session to know each other better and explore what would be the most beneficial for your practice.

More information: circoisabela@gmail.com

ES - Entrenar parada de manos es siempre un desafío, pero es más si entrenas solo/a. El entrenamiento online posibilita que uno conozca métodos distintos, tenga acompañamiento de otra persona y motivación sin salir de su casa! És una óptima opción para quien no tiene clases presenciales en su región o simplemente quiere la comodidad de entrenar cuando y donde quieras. Yo ofrezco tres opciones distintas:

- **Una semana** → acompañamiento diario durante una semana. Indicado para aquellos que tienen constancia en su entrenamiento, todos los niveles que quieren nuevos ejercicios y/o personas que quieren empezar de algún sitio.
- **Un mes** → acompañamiento semanal para feedback y introducción de nuevos elementos de acuerdo con el desarrollo de uno. Indicado para todos los niveles que quieren alguien para acompañar el desarrollo de su práctica. La variedad de ejercicios depende de la progresión de la persona.
- **Tres meses** → acompañamiento semanal para feedback y introducción de nuevos elementos de acuerdo con el desarrollo de uno. Indicado para todos los niveles que quieren alguien para acompañar el desarrollo de su práctica. La variedad de ejercicios depende de la progresión de la persona. Variedad de ejercicios más grande.

El valor del curso cambia con la moneda del país de residencia de uno.

El curso es personalizado y distinto para cada persona. Para eso, hacemos una videollamada para conocernos mejor y explorar lo que sea más benéfico a su práctica.

Más informaciones: circoisabela@gmail.com