

RETOQUE MANAWA

Prática, disciplina e a consciência durante o exercício que ***transformam o nosso movimento.***

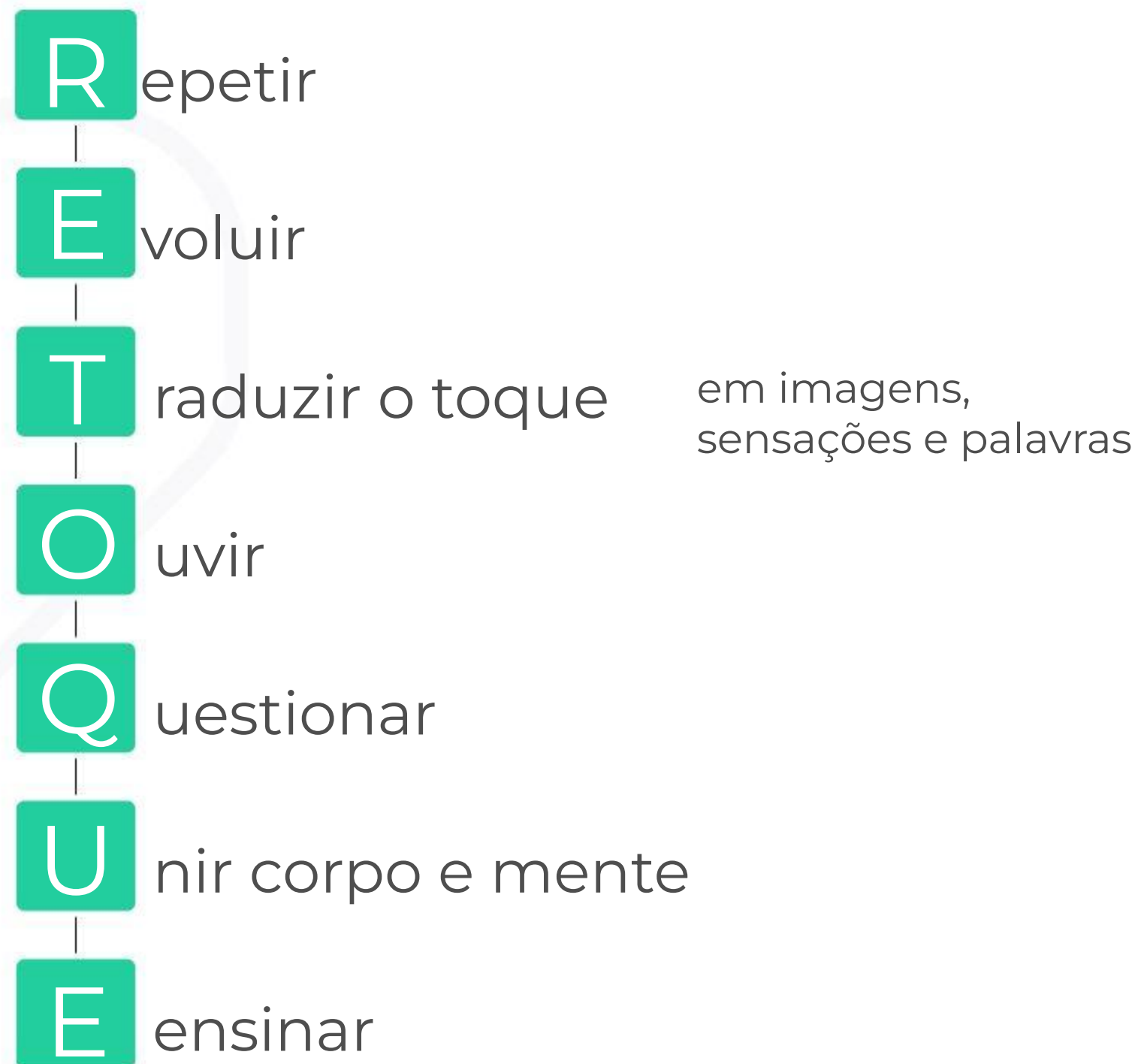
Seja bem-vindo(a) ao Retoque Manawa

O Retoque Manawa é o **projeto de educação continuada** do Espaço Manawa, fundamentado na metodologia contemporânea da STOTT PILATES®.

Um convite para que professores pratiquem o que ensinam e aprofundem, no próprio corpo, a clareza do movimento.

O programa é organizado em ciclos no solo e nos equipamentos, com todas as datas, horários e investimentos detalhados nesta apresentação.

O Significado do **R.E.T.O.Q.U.E**





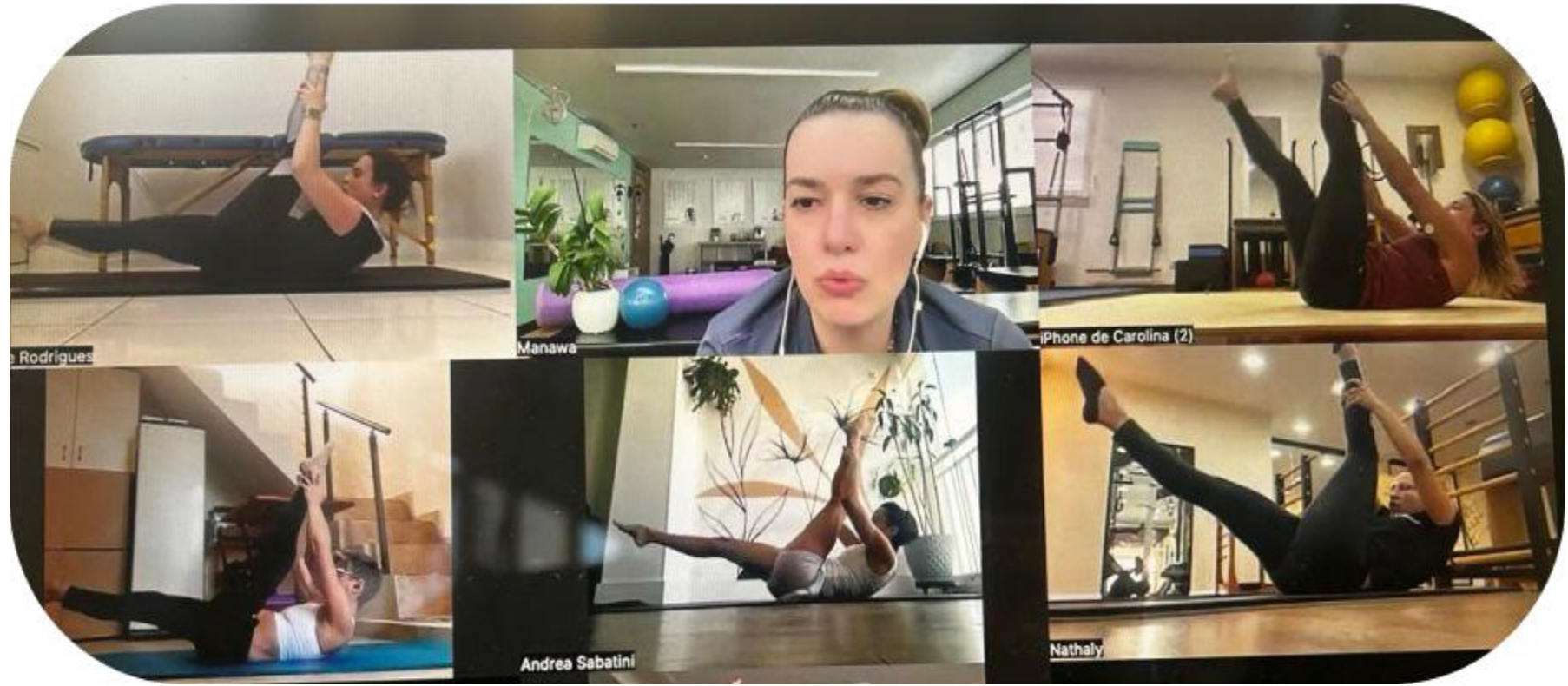
Quem acompanha você nesta jornada

Melina Caleffi

Treinadora certificada pela Merrithew®, especialista nos programas STOTT PILATES® e Total Barre™.

Diretora do Espaço Manawa, Centro de Treinamento Licenciado (LTC) da Merrithew no Brasil, onde conduz a formação oficial da STOTT PILATES®.

Graduada em Dança pela UNICAMP, especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida e com formação em Fisioterapia, atua desde 2013 na formação de instrutores, com foco em prática consciente, refinamento técnico e organização do movimento.



Conheça a Estrutura Geral das Aulas

 **Duração das aulas:** 50 minutos

 Ao final, teremos **10 minutos** abertos para tirar dúvidas.

 Mínimo 4 alunos por turma.

 **Aulas online, ao vivo, via Zoom**

 Gravações disponíveis ao final de cada aula.

Mat

Vamos trabalhar com o repertório básico, intermediário e avançado.

12 aulas + 1 aula bônus

Reformer

Vamos trabalhar com o repertório básico, intermediário e avançado e também com o fitness ciclo e as toninning balls.

9 aulas + 1 aula bônus

ICCB

Vamos trabalhar com o repertório básico, intermediário e avançado

11 aulas + 1 aula bônus

Calendário Retoque Manawa

IMP / Mat	
Segundas-feira, às 14h	
Fevereiro	23
Março	2,9,16,23,30
Abril	6, 13, 27
Maio	4, 11, 18, 25
Aula 12 + 1 bonus	

IR / Reformer	
Quartas-feiras, às 14h	
Maio	6, 13, 20, 27
Junho	3, 10, 17, 24
Julho	1, 8
Aula 9+ 1 bonus	

ICCB / Cadillac, Chair and Barrels	
Quartas-feiras, às 14h	
Setembro	2, 9, 16, 23, 30
Outubro	7, 14, 21, 28
Novembro	4, 11, 18
Aula 11+ 1 bonus	

Investimento

IMP / Mat

À vista R\$ 780,00
ou 4x R\$ 205,00

IR / Reformer

À vista R\$ 605,00
ou 3x R\$ 205,00

ICCB / Cadillac, Chair and Barrels

À vista R\$ 740,00
ou 3x R\$ 250,00

Condições especiais

Retoque Manawa Completo

À vista - R\$ 2.100,00
ou 9x R\$ 240,00

Pacote IMP + IR

À vista - R\$ 1.385,00
ou 6x R\$ 235,00

Pacote IR + ICCB

À vista - R\$ 1.345,00
ou 6x R\$ 225,00

 **Clique aqui e inscreva-se!**

Aguardo você para “retocar”
o que for necessário para
aprimorar o movimento
e o ensino ;)

MELINA CALEFFI

Treinadora Merrithew STOTT
PILATES® e Total Barre

melina@espacomana.com.br