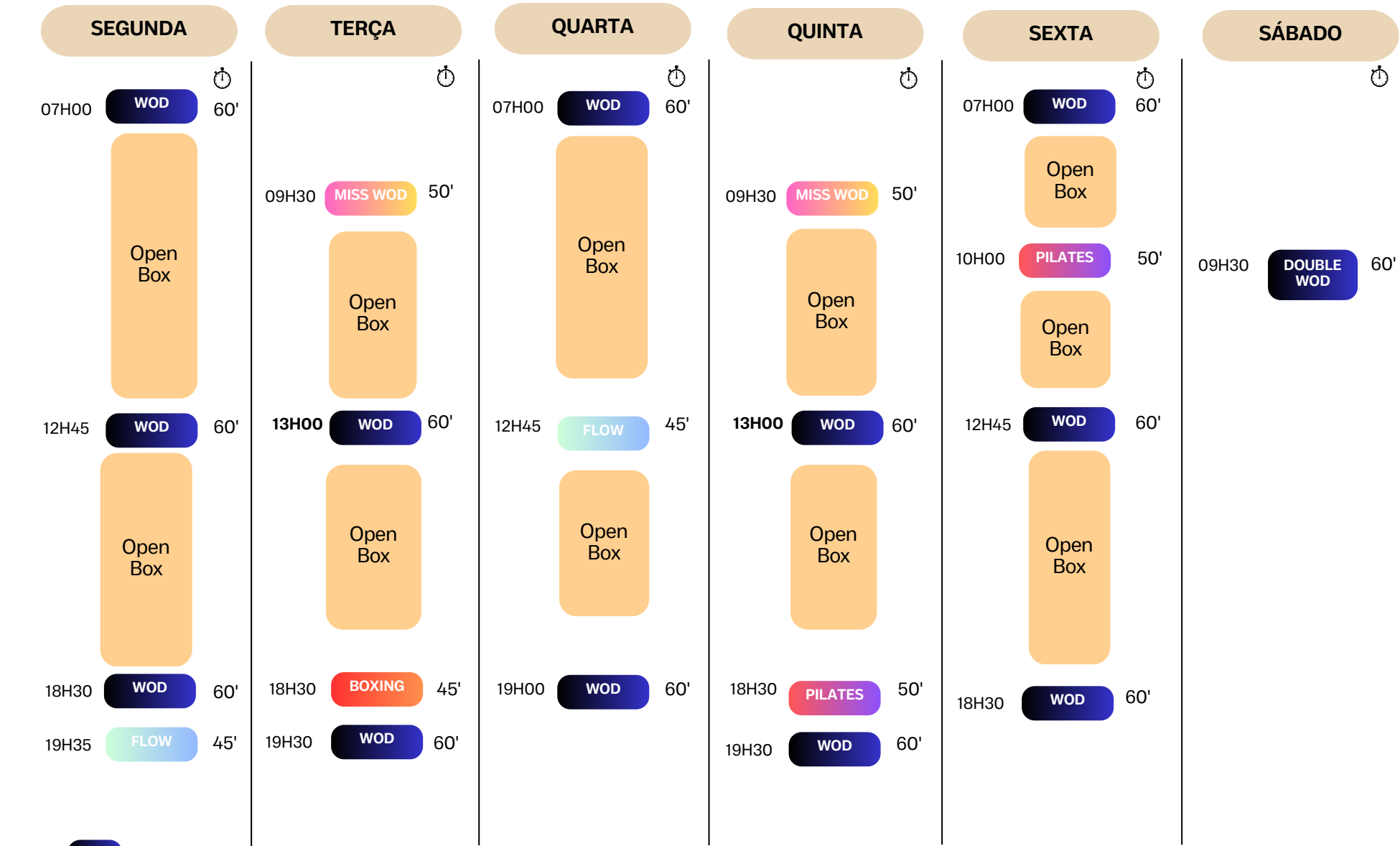


Mapa de Treinos | Julho

Small Groups

DOUBLE
MOOVE CONCEPT

Estr. Moscavide N.8 D, 1800-029 Lisboa
T. 966 666 046 | doublemooveconcept@gmail.com



Legenda: **WOD** "Workout of the day" - treino dinâmico que combina exercícios de força, resistência e cardio.

MISS WOD Treino específico para mulheres, com exercícios e métodos para as suas principais características e objectivos (glúteos, abdominais, pernas).

FLOW Treino de postura, alongamentos, flexibilidade e mobilidade.