



NATI
KOSTEK
TRAINING
LAB





HIPERTROFIA



EMAGRECIMENTO



**PREPARAÇÃO
FÍSICA GERAL**



**PREVENÇÃO
DE LESÕES**

Os resultados aparecem quando
temos consistência nos treinos.

Baseados na ciência do
comportamento humano,
aqui promovemos a
adesão ao treinamento
através de repetição
de sensações
prazerosas.



**“NO PAIN,
MORE GAIN:
QUANTO MAIS PRAZEROSO
FOR O TREINO, MAIS
RESULTADO VOCÊ TERÁ.**

Training Lab

O Training Lab. é estúdio de treinamento físico personalizado, que integra elementos de saúde psicológica e emocional no seu atendimento.

Enquanto alguns lugares prescrevem treino somente pensando no corpo, nós entendemos que o cérebro interfere no nosso corpo e vice-versa. Por isso, tudo tem que ser levado em consideração para se obter os melhores resultados.

Isso proporciona um maior acolhimento com questões individuais, como falta de motivação, sensações desprazerosas, limitações físicas, memórias afetivas, gosto pessoal e traços de personalidade para que quem nunca conseguiu gostar de academia sinta prazer no treino e não abra mão de conquistar o que precisa e deseja com o treinamento físico.

“Acreditamos que você não precisa sofrer para ter resultados, mas que precisa gostar de treinar, para sempre repetir ;)”



@natikostek



✓ **Treinos individualizados**

✓ **Atendimento em pequenos grupos**
(1 professor para até 3 alunos)

✓ **Horários agendados**

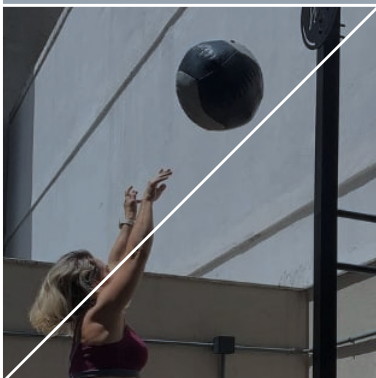
✓ **Equipamentos de excelente qualidade**



✓ **Ambiente exclusivo com área externa**



**AGENDE SUA
AVALIAÇÃO
GRATUITA!**



**contato@
NATIKOSTEK.com**

21 97222-1248

**Rua Jardim Botânico, 657
sala 214. Rio de Janeiro**



**NATI
KOSTEK
TRAINING
LAB**