

O UNIVERSO DOS WOD'S

E SIMPLE TRAINING



Monique Putz Alvaro

**O SEU DICIONÁRIO DE
TREINOS CHEGOU.**

**TREINOS SIMPLES E
QUE ATENDEM A
QUALQUER PÚBLICO.**

Monique Putz Alvaro

01

Descomplicando a
atendimento a grandes
grupos

02

A playlist ideal

03

Mobilidades

04

Treinos prontos

ÍNDICE

**SOU A COACH MONIQUE PUTZ
ALVARO.**

**SOU FORMADA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA, BACHARELADA PELA
UNIGRANRIO, LICENCIADA PELA
UNICESUMAR, PÓS-GRADUADA
EM DOCÊNCIA NO ENSINO
SUPERIOR, MINISTRO 17
MODALIDADES DE AULAS,
FORMAÇÃO INTERNACIONAL EM
TREINAMENTO FUNCIONAL, E
ESPECIALISTA EM AULAS
COLETIVAS.**

**ATENDA UM
ALUNO COM A
MESMA
MOTIVAÇÃO DE
UMA SALA
CHEIA;**

