



**Olá, bem vindo!**

nós somos a **TAN LAN,**

escola de **Kung Fu**

e **Taichi.**

譚嵐 功夫 太極 學校

Venha  
**descobrir**  
os benefícios  
de praticar

**Artes marciais!**

譚嵐 功夫 太極 學校



# Kung Fu

Vamos  
começar?

譚嵐 功夫 太極 學校

# PROGRAMA INICIAL



**SEU PRIMEIRO PASSO!**



**5 AULAS**

**PROGRAMA  
INICIAL**



**DE 30 A 45 MIN.**

**2 VEZES  
POR SEMANA**

# ATENÇÃO DIFERENCIADA

PROGRAMA  
INICIAL



TÉCNICAS DE BLOQUEIO E ATAQUE  
DEFESA PESSOAL E CHUTES



# AVALIAÇÃO VISUAL

PROGRAMA  
INICIAL



PROPORCIONAL AO SEU PERFIL

E FAIXA ETÁRIA

FORÇA

RESISTÊNCIA

FLEXIBILIDADE

COORDENAÇÃO MOTORA

NÍVEL DE CONCENTRAÇÃO



# REUNIÃO COM O MESTRE

PROGRAMA  
INICIAL



## 4ª AULA

APRESENTAÇÃO DA SUA AVALIAÇÃO

MONTAGEM DO SEU PROGRAMA



**HORA DE SABERMOS PORQUÊ OPTOU EM TREINAR KUNG FU**

**NESTE MOMENTO DA SUA VIDA.**



# PROGRAMA INICIAL



# Vamos começar?

**BENEFÍCIOS ÚNICOS À SUA SAÚDE! FALE COM A GENTE!**

---