



HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
08:00	CROSS FIGHT	PERSONAL FIGHTER	MUAY THAI	PERSONAL FIGHTER	MUAY THAI	PERSONAL FIGHTER
09:00	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER
10:00/12:00 14:00/16:00	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	PERSONAL FIGHTER	10:00 MUAYTHAI 1H30MIN DE TREINO
17:00	MUAY THAI	PERSONAL FIGHTER	MUAY THAI	PERSONAL FIGHTER	MUAY THAI	X
18:00	X	MUAY THAI KIDS 1H30MIN DE TREINO	X	MUAY THAI KIDS 1H30MIN DE TREINO	X	X
18:30	BOXE	CROSS TRAINING	BOXE	CROSS TRAINING	BOXE	X
19:30	CROSS FIGHT	MUAY THAI 1H30MIN DE TREINO	CROSS FIGHT	MUAY THAI 1H30MIN DE TREINO	SPARRING COMBATE	X

**TREINADORES**      **RENATO TORÚ: 14. 99660-3233**      **PEDRO PAULINO: 14. 99646-6720**

**RUA CORONEL ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44, 2º ANDAR, JARDIM FLÓRIDA, BAURU, SP.**

## PLANOS E VALORES

• **PLANO AVULSO:** O aluno só paga pelo treino que fizer.

**R\$ 25,00** por aula

• **MUAY THAI:** Neste plano estão incluso: MUAY THAI + CROSS FIGHT + SPARRING

2X NA SEMANA: **R\$ 100,00** mensal

3X NA SEMANA: **R\$ 110,00** mensal

ACESSO LIVE: **R\$ 130,00** mensal

• **MUAY THAI INFANTIL** (turma de 7 a 11 anos de idade)

2X NA SEMANA: **R\$ 100,00** mensal

• **BOXE**

2X NA SEMANA: **R\$ 100,00** mensal

3X NA SEMANA: **R\$ 110,00** mensal

• **CROSS TRAINING:**

2X NA SEMANA: **R\$ 100,00** mensal

• **PLANO STRIKER: R\$ 180,00**

SEJA UM PRATICANTE OU LUTADOR ESPECIALIZADO EM COMBATES EM PÉ (BOXE, KICKBOXING, MUAY THAI) + (SPARRING E CROSS FIGHT)  
TREINE 6X POR SEMANA / QUANTAS VEZES QUISER / ACESSO LIVRE ÀS TODAS MODALIDADES DE LUTA

• **PERSONAL FIGHTER: TREINO PARTICULAR**

AVULSA: **R\$ 45,00** (hora/aula)

1X NA SEMANA **R\$ 170,00** (4 aulas mensal: R\$ 42,50 hora/aula)

2X NA SEMANA **R\$ 270,00** (8 aulas mensal: R\$ 33,75 hora/aula)

3X NA SEMANA **R\$ 350,00** (12 aulas mensal: R\$ 29,17 hora/aula)

4X NA SEMANA **R\$ 425,00** (16 aulas mensal: R\$ 26,57 hora/aula)

5X NA SEMANA **R\$ 500,00** (20 aulas mensal: R\$ 25,00 hora/aula)

FORMAS DE PAGAMENTO: DINHEIRO, PIX, CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO.

## QUADRO EXPLICATIVO

- **DURAÇÃO DE TREINO:** TEMOS TREINO DE 1 (UMA) HORA E DE 1H30MIN DE DURAÇÃO, NA TABELA DE MODALIDADES ESTÃO ESPECIFICADOS A DURAÇÃO DO TREINO.
- **CROSS FIGHT:** FAZ A INTEGRAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL COM MOVIMENTAÇÕES E SEQUENCIAS DE LUTA, UTILIZANDO A FORÇA E EXPLOSÃO.
- **MUAY THAI, KICKBOXING E BOXE:** APRENDIZAGEM E APRIMORAMENTO DAS TÉCNICAS DE MOVIMENTAÇÃO, DEFESAS, GOLPES E ESTUDO DE REGRAS DE CADA MODALIDADE.
- **TREINO DE SPARRING / COMBATE:** APRENDIZAGEM E APRIMORAMENTO DE TROCAÇÃO, ATAQUE, DEFESA, CONTRA-ATAQUE E ESTRATÉGIA DE LUTA.
- **PERSONAL FIGHTER:** AULA PARTICULAR E PERSONALIZADA CONFORME A NECESSIDADE DO ALUNO (DIA E HORÁRIO DE TREINO AGENDAR COM O TREINADOR DE SUA PREFERÊNCIA)
- **CROSS TRAINING:** NESSE TIPO DE TREINO, SÃO FEITOS DIVERSOS EXERCÍCIOS, GERALMENTE NA FORMA DE CIRCUITO, COM CADA ATIVIDADE SENDO FEITA EM UMA ESTAÇÃO E COM O REVEZAMENTO DOS ALUNOS DO GRUPO.





**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER

**MUAY THAI** ★

**KICKBOXING** ★

**CROSS FIGHT** ★

**TRAGA UM AMIGO  
E OS DOIS GANHAM  
R\$20,00 DE  
DESCONTO EM UMA  
MENSALIDADE.**

SUA MATRÍCULA PRECISA ESTAR REGULARIZADA E SEU AMIGO EFETIVAR A MATRÍCULA PARA VALIDAR A PROMOÇÃO

PROMOÇÃO VÁLIDA POR TEMPO INDETERMINADO

[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)

TORÚ FIGHT TEAM



**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER

**FAMÍLIA QUE TREINAM  
JUNTOS**

**CADA INTEGRANTE  
DA FAMÍLIA, GANHA  
R\$ 5,00 DE DESCONTO  
NA MENSALIDADE  
TODO O MÊS.**



**14. 99660-3233**



**TORÚ FIGHT TEAM**

**DESCONTO FAMÍLIA**

**📍 RUA CORONEL ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44, JARDIM FLÓRIDA, BAURU, SP.**

**HORÁRIO DE TREINO**

SEGUNDA	QUARTA
08:00 19:30	- 19:30

# Cross Fight

Conheça a modalidade  
que mistura lutas e perca  
até 1200 calorias por aula

Para quem quer suar a camisa  
e começar um treino pesado,  
o Cross Fight é a melhor pedida  
do momento.

**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER

RUA CEL. ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44  
JARDIM FLORIDA, BAURU, SP.

14. 99660-3233

Veja nossos horários e planos em  
[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)

# MUAY THAI

CONHECIDA MUNDIALMENTE COMO "A ARTE DAS DITO ARMAS", POIS, SE CARACTERIZA PELO USO COMBINADO DOS DOIS PUNHOS, DOIS COTOVELOS, DOIS JOELHOS, DOIS PÉS. O MUAY THAI É ASSOCIADO A UMA FORTE PREPARAÇÃO FÍSICA QUE O TORNA UMA LUTA DE CONTATO TOTAL PODEROSA E EFICIENTE.

O MUAY THAI VEM GANHANDO CADA VEZ MAIS PRATICANTES. É UMA LUTA QUE DESENVOLVE UM ÓTIMO CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL, FORÇA, RESISTÊNCIA, DEFINIÇÃO MUSCULAR, FLEXIBILIDADE, CONCENTRAÇÃO E AUTOCONFIANÇA.

## HORÁRIO DE TREINO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
-	-	08:00	-	08:00	10:00
17:00	-	17:00	-	17:00	-
-	19:30	-	19:30	-	-

**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER



RUA CEL. ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44  
JARDIM FLORIDA, BAURU, SP.



14. 99660-3233

Veja nossos horários e planos em  
[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)

# MUAY THAI KIDS

QUEM CEDO E BEM APRENDE

TARDE OU NUNCA ESQUECE

CRIANÇAS DE 7 A 11 ANOS

HORÁRIO DE TREINO

TERÇA E QUINTA  
DAS 18:00 ÀS 19:30



**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER



RUA CEL. ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44  
JARDIM FLORIDA, BAURU, SP



14. 99660-3233

Veja nossos horários e planos em  
[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)

# BOXE

O BOXE OU PUGILISMO É UM ESPORTE DE COMBATE, NO QUAL OS LUTADORES USAM APENAS OS PUNHOS, TANTO PARA A DEFESA, QUANTO PARA O ATAQUE. O OBJETIVO NO BOXE É DESFERIR GOLPES PARA PONTUAR OU NOCAUTEAR O Oponente, SEGUINDO UM CONJUNTO DE REGRAS PREDETERMINADAS.

**HORÁRIO DE TREINO**

**SEG - QUA - SEX**

**DAS 18:30 AS 19:30**

**TORÚ FIGHT TEAM**

TRAINING CENTER

RUA CEL ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44  
JARDIM FLÓRIDA, BAURU, SP.

14. 99660-3233

Veja nossos horários e planos em  
[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)



**TORÚ FIGHT TEAM**

# SPARRING / COMBATE

O termo é amplamente usado nas lutas marciais porque designa uma forma de treinamento comum na preparação para as lutas oficiais

É onde você deve aperfeiçoar suas técnicas de Muay Thai, Kickboxing, MMA entre outras.

É o lugar onde você precisa se concentrar nas áreas em que seu jogo de luta precisa ser melhorado.

O estilo completo tem como objetivo trabalhar todas as partes do seu jogo de luta, com chutes, clinche, socos, cotovelos e desequilíbrios.



## TORÚ FIGHT TEAM

TRAINING CENTER

 RUA CEL ANTÔNIO DE ÁVILA REBOUÇAS, 7-44  
JARDIM FLÓRIDA, BAURU, SP.

 14. 99660-3233

Veja nossos horários e planos em  
[WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR](http://WWW.TORUFIGHTTEAM.COM.BR)

## HORÁRIO DE TREINO

### SEXTA-FEIRA: 19:30

# PLANO

# STRIKER

BOXE - MUAY THAI - KICKBOXING - CROSS FIGHT

SEJA UM STRIKER

LUTADOR  
ESPECIALIZADO EM  
COMBATES EM PÉ

TREINE 6X POR SEMANA  
TREINE QUANTAS VEZES QUISER  
ACESSO LIVRE TODAS AS  
TURMAS E HORÁRIOS

R\$ 180,00  
MENSAL



TORÚ FIGHT TEAM

TRAINING CENTER

