

mobi  dick

sinta - se bem, aqui é o seu Lugar!



Nossa história

Fundada por Walter Carrara Cunha em 1980, a Academia de Nata o em Curitiba Mobi Dick Fitness tinha o objetivo de ensinar e promover a prática da nata o com piscinas térmicas e cobertas e, hoje,   uma das mais tradicionais e completas na cidade.

Hoje, além de ser uma das principais academias de nata o em Curitiba (com nata o para adultos, crianças e beb s), a Mobi Dick também oferece várias atividades como Aulas de Surf, Hidroginástica, Hidrobike, Hidrohiit, Muscula o, Treinamento Funcional e também Pilates de Est dio. A Mobi Dick possui três piscinas térmicas e cobertas sendo uma semiol mpica, uma para aprendizado e outra exclusiva para hidroginástica. Além disso, possui espaço para muscula o, vestiários (infantil, feminino e masculino) com calefa o, boutique, cantina e estacionamento próprio.



MOBI SWIM

N A T A Ç Ã O E P E R F O R M A Ç Ã O

Natação

A Mobi Dick Fitness tem tradição em aulas de natação em Curitiba, atuando na cidade desde 1980. A natação é considerada uma das mais completas atividades físicas, gerando grandes benefícios a quem pratica. Na água, o indivíduo pode trabalhar toda a sua musculatura, sem sobrecarga nas articulações. Atividades na água proporcionam bem estar e relaxamento, sendo indicadas, inclusive, para pessoas que precisam liberar o estresse do cotidiano.



MobiHIDRO

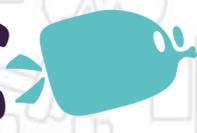
Exercício aquático

MobiHidro

As aulas são dinâmicas, com um elenco de exercícios criados para trabalhar todo o corpo. A hidrogenástica tem como grande vantagem não gerar impacto nas articulações uma vez que seu peso corporal diminui muito dentro da água, o que protege as articulações.

Aqui você se exercita com alegria e descontração!



MOBI  **KIDS**

Turminha do fundo do mar

Natação Infantil

Mobi Kids é um método dinâmico e criativo de natação infantil em Curitiba, constituído de 9 fases (siri – tubarão) em que a criança entre 6 meses e 13 anos aprenderá natação através de jogos, brincadeiras e materiais alternativos (seguido de um planejamento semanal para cada nível). O professor entra na água junto com as crianças durante a aula para ensinar e acompanhar os exercícios.



babySwim

primeiro mergulhinho

Natação para Bebês

Dentro da natação infantil na Mobi Dick, os bebês recebem uma atenção toda especial, o Baby Swim é o método para os pequenos iniciarem o contato com o meio líquido acompanhados de seus pais.

É composto por duas fases:

Siri – para bebês de 6 meses a 18 meses

Foca – para bebês a partir de 19 meses



MOBI4U

Musculação

A Musculação em Curitiba da Academia Mobi Dick Fitness é uma atividade que proporciona, ao praticante, o trabalho do corpo de forma individual. Tem como objetivos mais comuns a hipertrofia (aumento da massa muscular), o emagrecimento e o condicionamento físico.



MobiPilates

Estúdio

Pilates

O Pilates é um treinamento corporal que abrange força, alongamento, concentração, respiração e consciência corporal. Seu grande diferencial consiste na organização física a partir do alinhamento ósseo atingido através de comandos verbais e manuais que o instrutor aplica nos alunos durante as aulas, acionando as musculaturas mais profundas e próximas às articulações para proteger nosso corpo de lesões causadas pelo estresse cotidiano.



Convênios

Invista mais em você

Investimos muito tempo do nosso dia a dia no trabalho, com a família, em cursos, etc, e não sobra tempo para nós mesmos. Mude isso já e comece a investir no seu bem-estar e qualidade de vida! A Mobi Dick, buscando trazer mais saúde e bem estar a você, vai até a sua empresa oferecendo pacotes e descontos exclusivos aos clientes de convênio! São descontos especiais na mensalidade para que você possa utilizar da estrutura completa da Academia Mobi Dick!

mobi  dick



41 99119 0937



41 3232 3292



@academiamobidick

www.mobidick.com.br