

Roteiro – Pilates Performance

A — Atenção (0–4s)

Fala / texto na tela:

“Treinar não é só suar.
É fazer o corpo funcionar melhor.”

I — Interesse (4–9s)

“Mais força pra aguentar o dia,
mais controle nos movimentos,
menos tensão acumulada.”

D — Desejo (9–18s)

“O Pilates trabalha equilíbrio, resistência e estabilidade
pra você render no treino, no trabalho
e até no fim do dia.”

“Resultado que você sente fora da aula.”

A — Ação (18–22s)

Fala / texto:

“Ainda temos algumas vagas disponíveis, venha experimentar o pilates de performance!
☞  *Agende sua aula”*