

ITEM 01: TEXTO DA LANDING PAGE

Se seu incômodo te trouxe até aqui, parabéns, esse foi o seu primeiro passo para fora da sua zona de conforto. E adivinha só, você chegou no lugar certo.

Na Manguetown você pode até entrar querendo emagrecer, ganhar músculos ou definir, mas o que você vai encontrar aqui é muito maior que isso.

Somos a primeira box de crossfit do Recife. Criamos um método único de pensar e executar o esporte, feito para evoluir seu estilo de vida como um todo.

Ta afim de descobrir como é fazer parte desse time? Que tal testar nosso circuito experimental de 3 dias sem pagar nada por isso?

Preencha o cadastro e seja bem vindo à Onda Roxa!

ITEM 02: PÁGINA DE AGRADECIMENTO

Obrigado por confiar na Crossfit Manguetown! Em poucos instantes, você receberá um email com a confirmação do seu cadastro e em até 48h um de nossos especialistas vai entrar em contato com você! Seja bem vindo à Onda Roxa!

ITEM 03: EMAIL CONFIRMAÇÃO

Olá, (nome do indivíduo ou individuo)! Seja bem vindo/a à família Manguetown! Enquanto agendamos seu circuito experimental, deixa eu começar a te dizer como o crossfit vai mudar a sua vida pra melhor!

Seu corpo é uma máquina, você cuida dele?

Se você disse não, essa história precisa mudar! Assim como um carro de alta performance, nosso corpo é cheio de pequenos sistemas que trabalham em conjunto. Se você deixa de cuidar de alguns desses sistemas, aos poucos, a máquina maior que é seu corpo começa a falhar!

O sedentarismo causa problemas como hipertensão, dificuldade para respirar, obesidade, diabetes, além de problemas psicológicos como depressão e ansiedade. A prática do crossfit ajuda a colocar seu corpo na sintonia certa! Por exemplo, quem pratica crossfit consegue queimar calorias, perder peso e melhorar sua saúde física e mental com qualidade e de forma consistente. Resolver três problemas de uma forma só, o que você ainda tá esperando?

A onda roxa te desafia!

Ir para a academia uma ou duas vezes na semana, fazer a mesma série de exercícios sempre, postar aquela foto com “tá pago” no instagram, isso é tão....

<https://media.giphy.com/media/l0MYu38R0PPhIXe36/giphy.gif>

É desafio de verdade que você quer? É desafio de verdade que a gente te dá!

Na Crossfit Manguetown, você vai conhecer e transformar seu corpo de verdade, de uma forma diferente de todas as outras que você já teve. Nada de fazer a mesma coisa sempre e achar que está arrasando. Aqui, a aventura é diferente de toda aula e o resultado é o de sempre: Transformação de vida com qualidade e eficiência.

Você tem tempo sim.

Não, não precisa de muito tempo. Diferente das academias, o praticante de crossfit tem horário certo para chegar e sair do circuito. Se você quiser fazer seus exercícios logo de manhã cedo para começar o dia no pique ou no final da noite, depois do expediente para aliviar o estresse; é só marcar.

“Ah, mas eu não consigo cumprir horários direito...”, Se você não consegue dedicar 3 horas das 168 da sua semana, como você quer mudar de vida?

Corpo são, mente são.

Além dos benefícios que a prática do crossfit trás para o corpo, ela também faz um bem danado para a mente. De acordo com pesquisas, o praticante de crossfit reduz o estresse acumulado no corpo, isso acontece por causa do relaxamento físico e mental que a atividade física proporciona.

Além disso, como o crossfit pode ser praticado por qualquer pessoa e as atividades nunca são rotineiras, essa sensação de inclusão e desafios novos em toda aula dão uma turbinada na auto estima dos nossos alunos.

E aí, depois de saber disso tudo, ainda vai ficar sentado e vendo o tempo passar? Pronto para encarar esse desafio e mudar de vida?

TEXTO PARA O FACEBOOK

Preparado para sair da zona de conforto e transformar sua vida de uma vez por todas? Vem conhecer a Crossfit Manguetown e deixa a onda roxa te levar!