



Na Lofy, há vários tipos de atividade

trainer Juliana Benjamin, o espaço conta, hoje, com 120 alunos ativos dentro de sua rotina presencial. “Não somos um lugar voltado para o fitness, somos um studio focado em saúde. O projeto nasceu a partir da percepção de que grande parte das pessoas não se sente pertencente ao ambiente tradicional de academia”, afirma a idealizadora.

A metodologia do MOVA é dividida em três etapas fundamentais: mobilidade e ativação, musculação orientada (eixo central) e finalização metabólica com HIIT na bike. De acordo com Juliana, essa estrutura respeita a lógica fisiológica do corpo em atividades que chegam a 60 minutos. “O alvo está em treinar de verdade, com segurança e intensidade — com um olhar especializado para reabilitação, dores articulares e também para mulheres no período da menopausa”, destaca a idealizadora. Ela ressalta a personalização das aulas. “Aqui, o treino não é genérico. Ele é pensado, ajustado e conduzido com responsabilidade”, explica Juliana.

Sobre o futuro, ela revela que planos de expansão existem, mas com cautela. “A prioridade é consolidar o modelo atual, garantindo que a metodologia seja replicável sem perda de excelência. A expansão

não será apenas física, mas conceitual. Levando para outras regiões um modelo de treino que se distancia do fitness tradicional e se aproxima, de fato, do cuidado com a saúde.”

Resultados na prática

Para os alunos, o diferencial reside no atendimento humanizado. Mais do que isso, individualizado. A administradora Jessica Moura Camargo da Silva, 39 anos, iniciou sua jornada em studio em fevereiro de 2026 e relata mudanças significativas na rotina e na performance esportiva. “Eu buscava um local que aliasse o verdadeiro conceito de studio, com tratamento humanizado e profissionais alinhados ao meu objetivo. Tive uma perda de quase oito quilos nesses quase três meses, somado ao ciclismo, esporte que pratico há quase uma década”, conta Jessica.

Na visão da administradora, o suporte técnico também foi o divisor de águas. “O studio tem sido fundamental para o reforço muscular, garantindo maior desempenho nos pedais. O respeito aos limites de cada aluno tem sido um diferencial enorme”, detalha.

OUTROS LUGARES

- Vidya Studio, na Asa Norte
- Studio Velocity, na Asa Sul
- FABRIK, no Lago Sul
- Studio Race Bootcamp, na Asa Sul
- Oklahuma Studio, no SIG
- Studio Free Move, no Sudoeste

Bali PARK

Um dia inteiro de diversão fica ainda melhor quando você divide com quem você gosta.

E agora, quanto mais gente, menor o preço.

Até 35% OFF nos ingressos

consulte condições