



MEDIDAS

Um caderno de anotações
e croquis

MONICA SANCHES
ATELIÊ DE ENSINO



Nota sobre a autora:

Monica Sanches é modelista, professora e designer de moda. Iniciou na costura bem cedo, aos 14 anos, vendo sua mãe costurar. O que era mais incrível era ver a mãe desenhando os moldes numa folha de papel.

Mais tarde se interessou em modelagem e costura para fazer suas próprias peças e a partir de então, descobriu uma paixão por modelagem. Na Universidade de São Paulo descobriu o gosto pelo ensino. A partir de então, fez cursos de costura, especializando-se em modelagem plana e designer de moda.

No início ensinava amigas em casa e hoje tem um ateliê próprio voltado ao ensino dessa técnica, junto com o corte, costura e alfaiataria. Daí o nome da escola: Ateliê de Ensino Monica Sanches. À medida que realizava as aulas, foi desenvolvendo um método próprio e didático aliando a teoria com a experiência de ensinar pessoas com corpos totalmente diferentes uns dos outros.

Como sucesso das aulas presenciais, estendeu os cursos para mais pessoas poderem aprender a modelagem sob medida e técnicas de costura e acabamentos de alfaiataria, por meio de cursos online.

Desse modo, espera alcançar o maior número de pessoas para que todos possam se desenvolver nesse universo tão fascinante que é imaginar, desenhar e confeccionar suas próprias roupas!



www.atelienasuacasa.com.br

Ateliê de Ensino Monica Sanches Modelagem Plana & Costura

Sabe aquele lindo vestido que você viu na vitrine e não pôde comprar? Ou aquele macacão da moda que não te serviu? Está precisando ganhar um dinheiro extra? Está precisando de uma terapia ou de um hobby interessante? Você é costureira e precisa aprimorar suas técnicas para se diferenciar no mercado? Quer ganhar novas clientes fazendo qualquer modelo com as medidas da sua cliente? Está com um tempinho ocioso e gostaria de aprender algo divertido e satisfatório?

Há mais de 15 anos ensinamos técnicas, dicas sobre modelagem plana, corte, costura e acabamentos sob medida. E agora nos preparamos para ensinar a distância todas as técnicas que desenvolvemos no método presencial. É sob medida de verdade! Nunca mais dependa de moldes de revistas, de gabaritos, ou de alguém que faça uma roupa para você. Seja capaz de criar e confeccionar modelos para você e sua família, amigos e clientes com um super diferencial do sob medida e acabamentos de alfaiataria. Aprenda do zero absoluto ou se aperfeiçoe!

Conheça os cursos oferecidos. Clique na imagem.

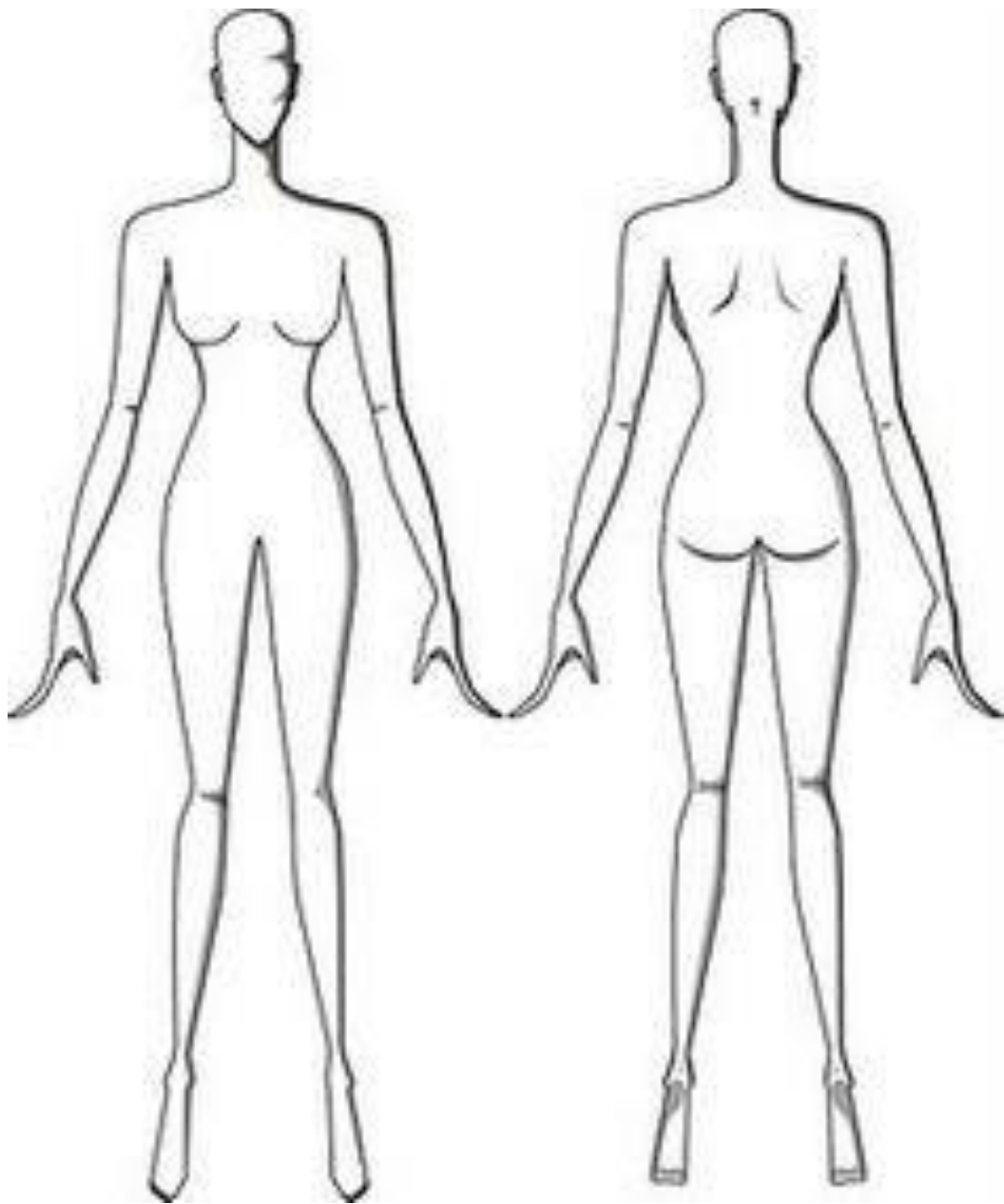


www.atelienasuacasa.com.br

Ateliê de Ensino Monica Sanches Modelagem Plana & Costura

NOME: _____

DATA: _____



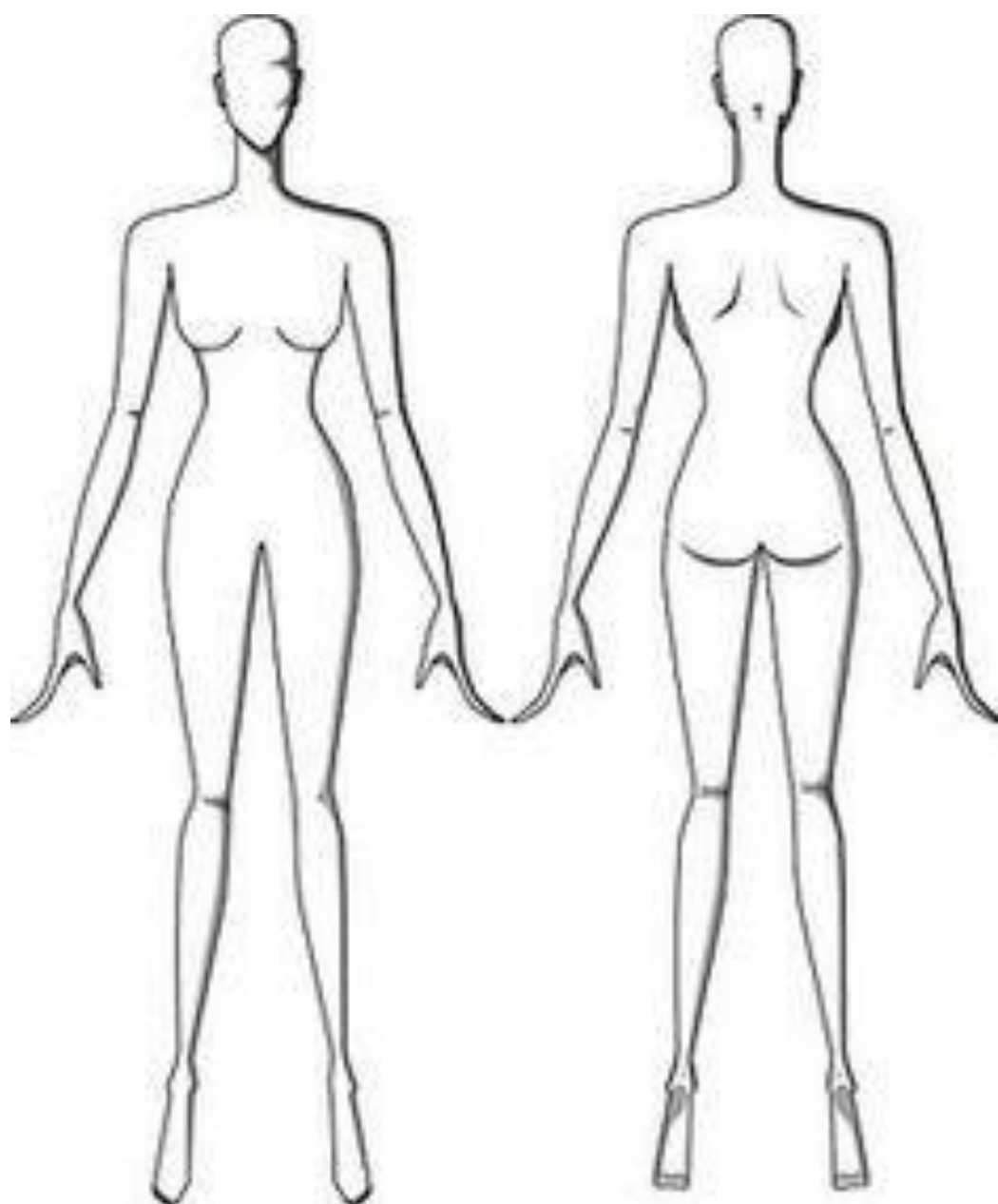
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



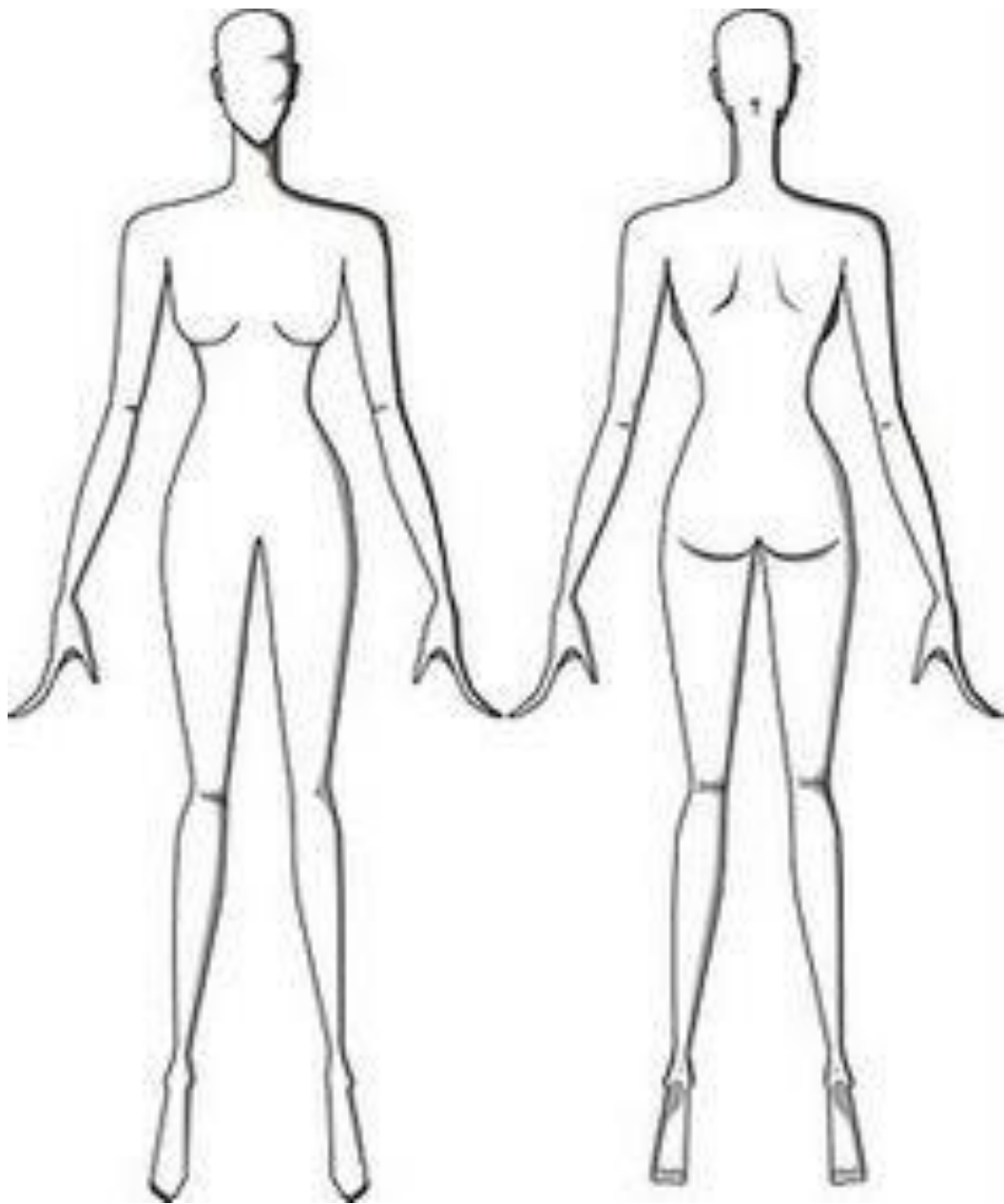
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



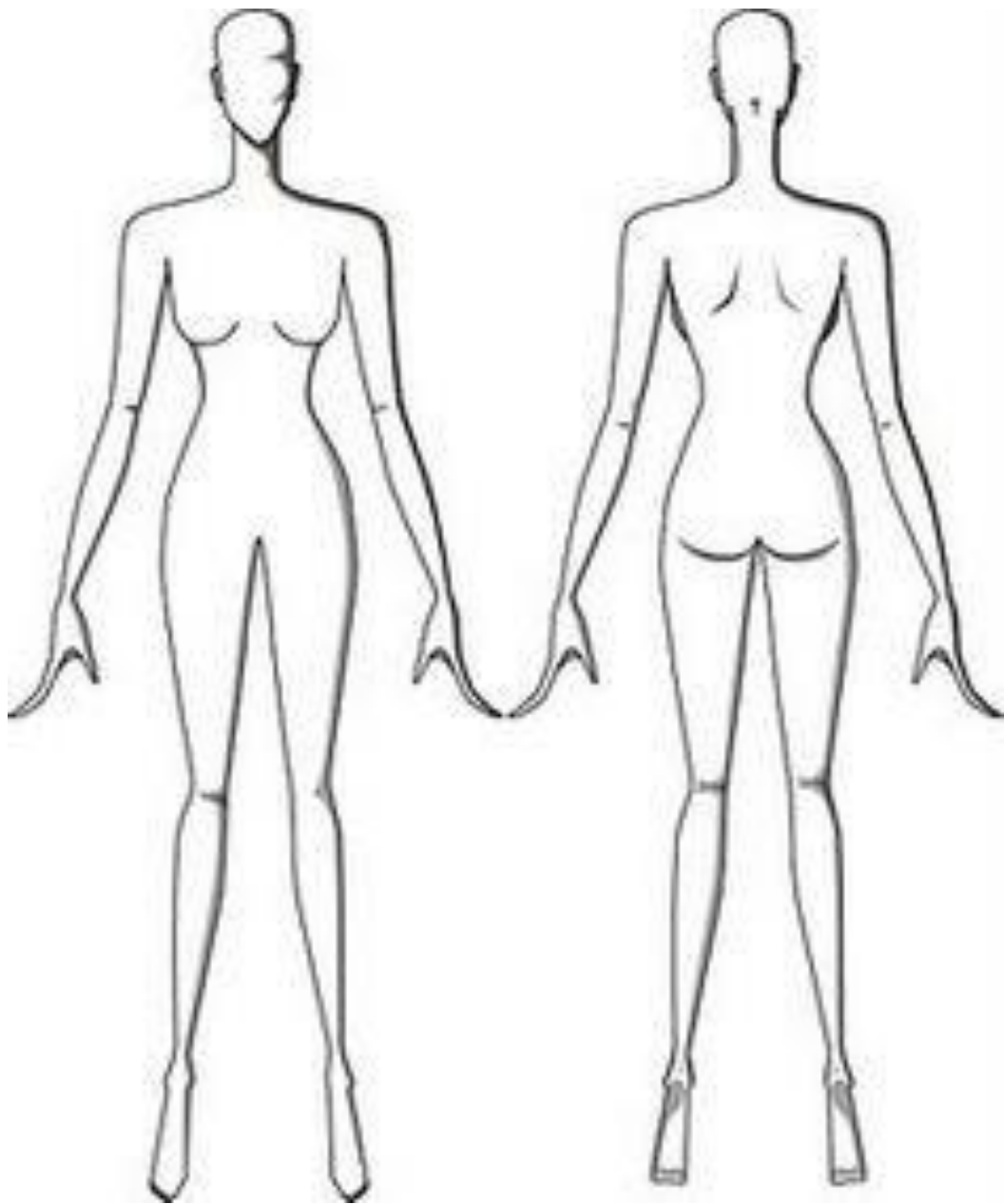
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



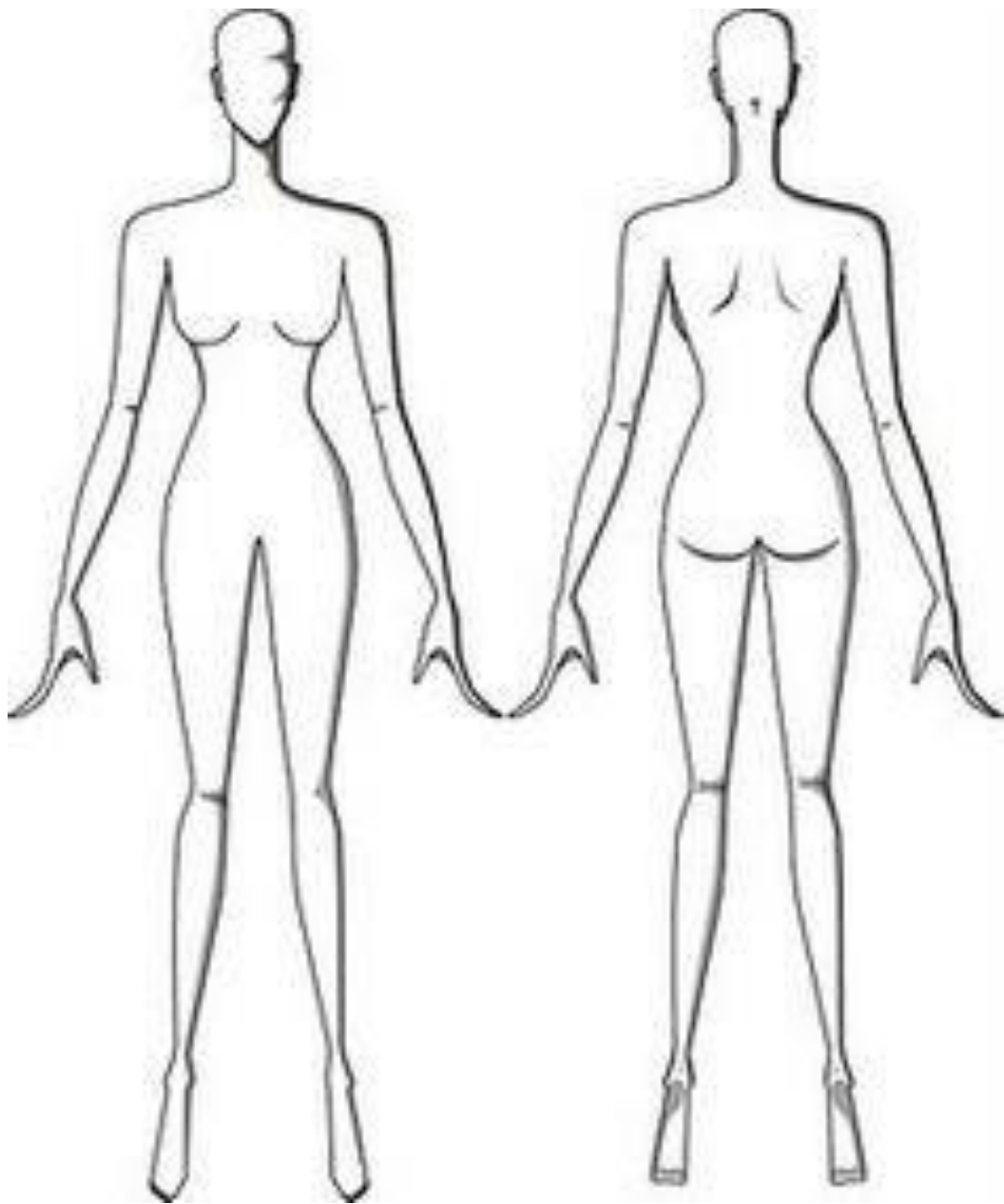
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



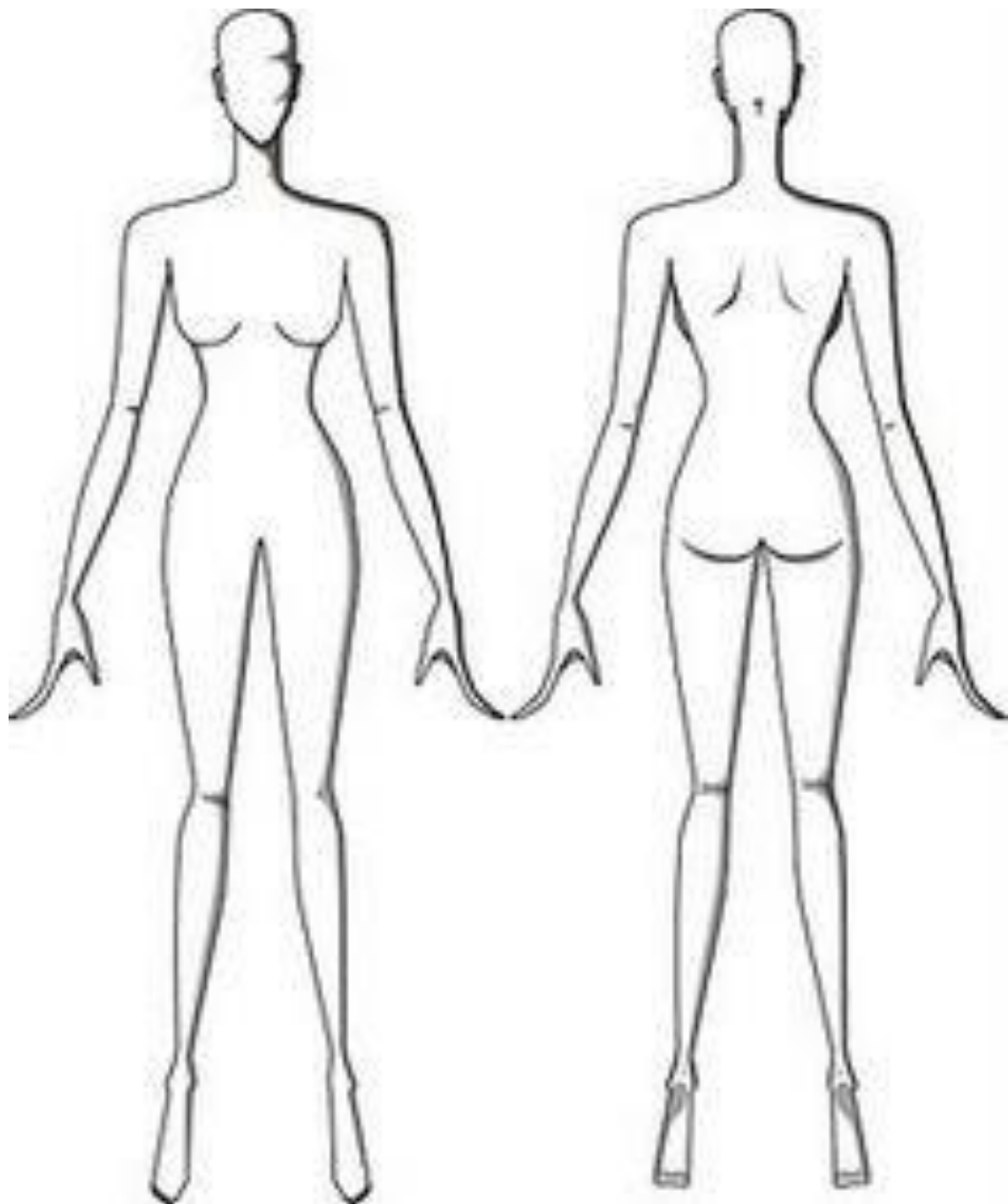
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



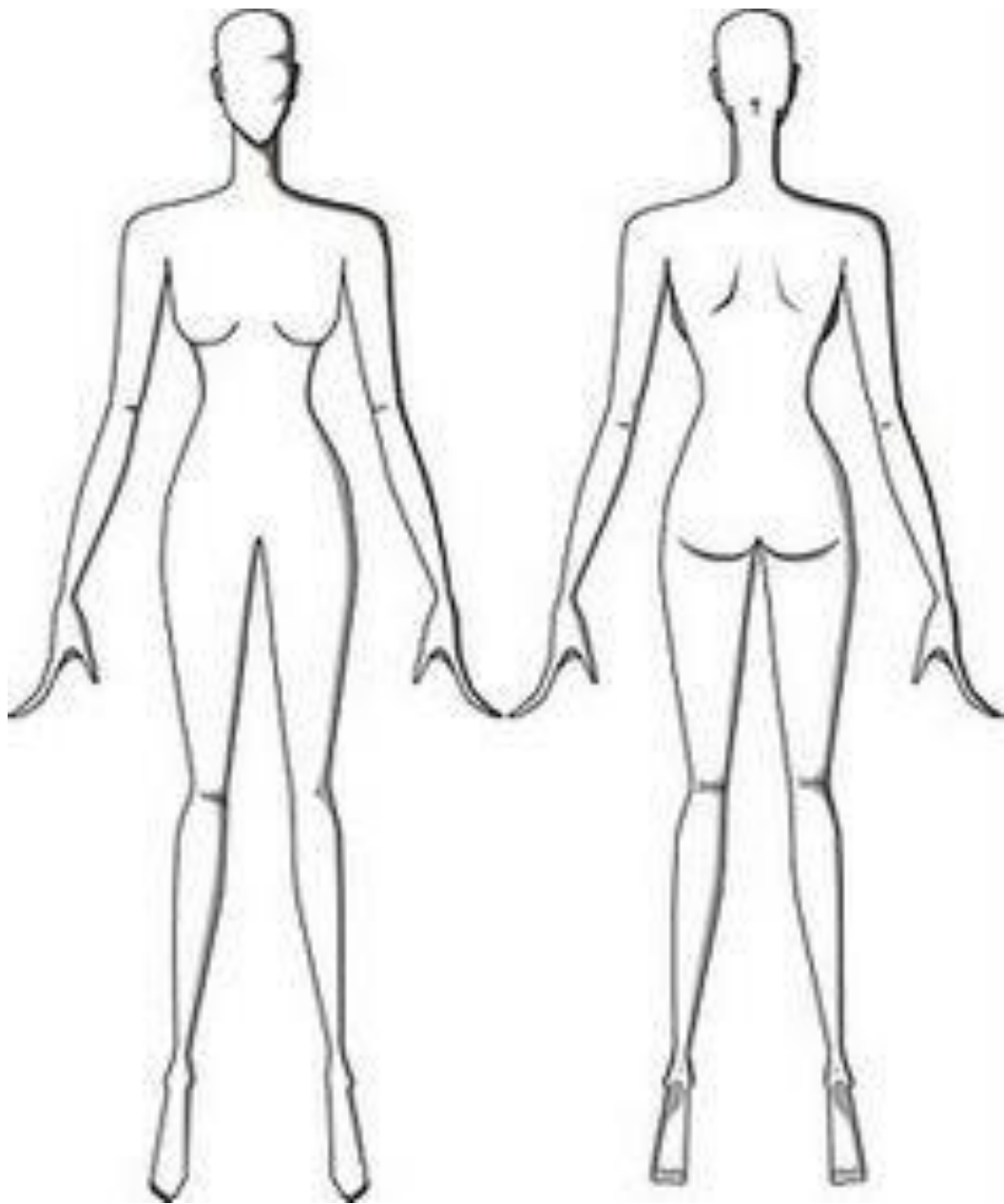
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



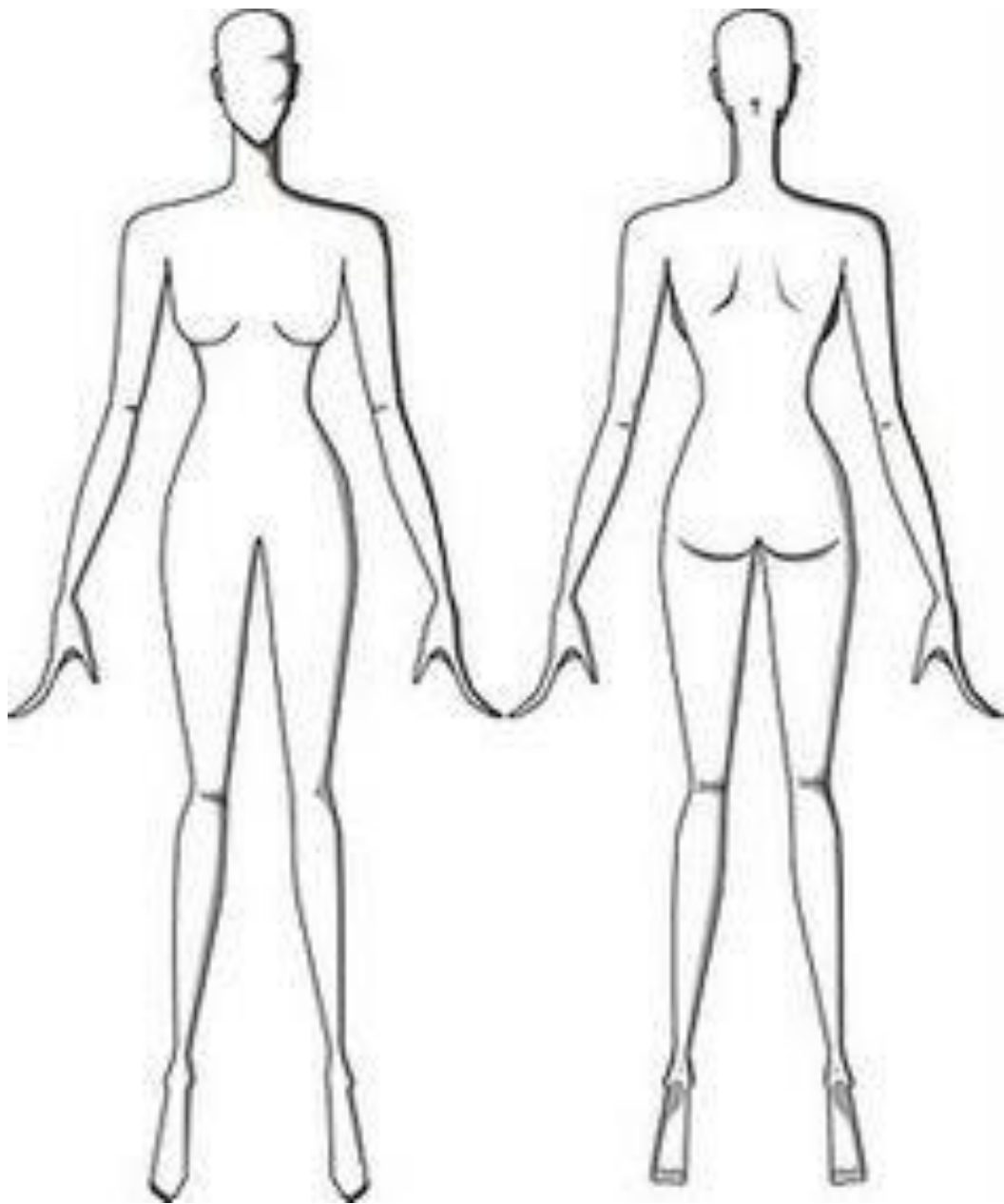
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



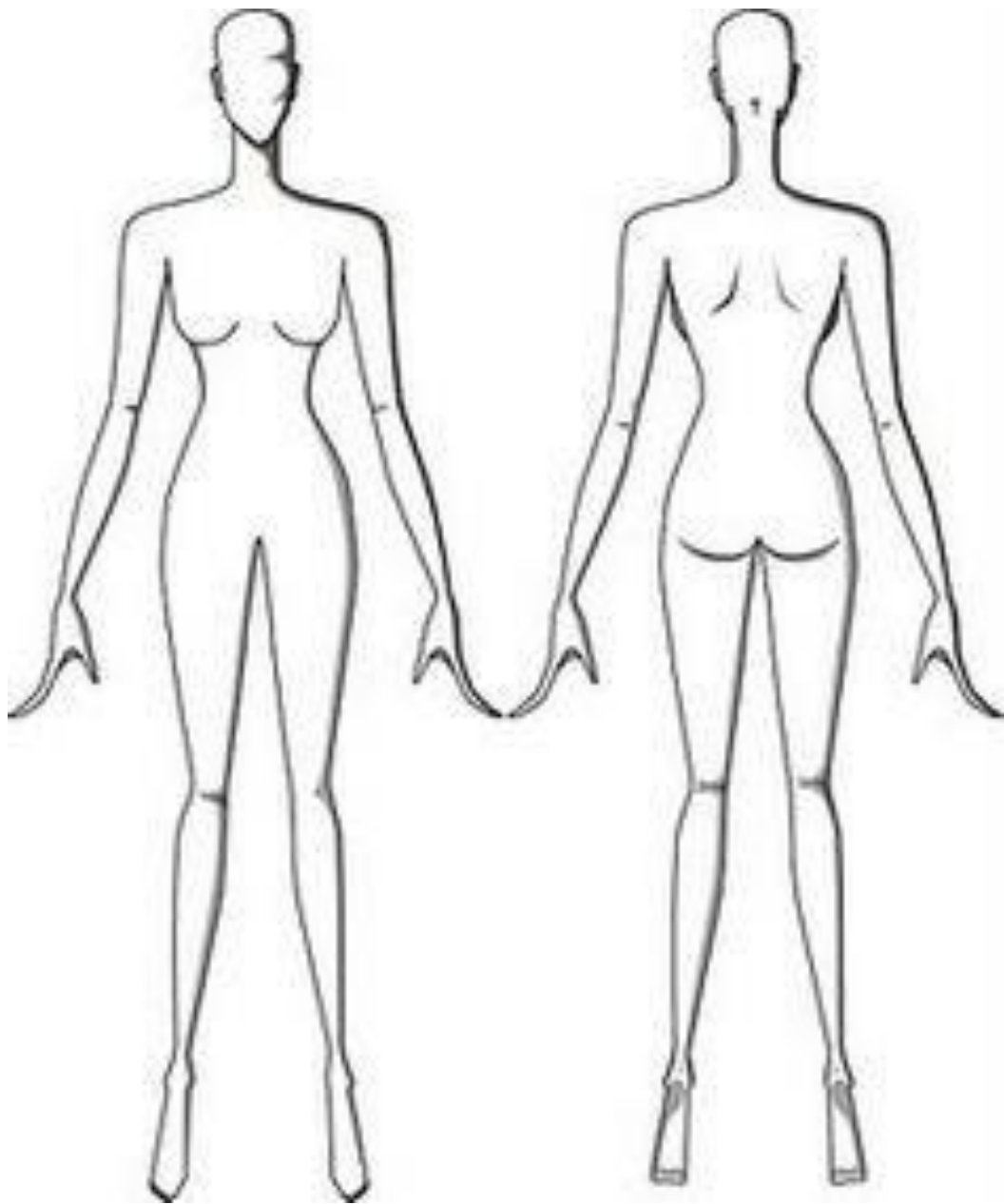
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



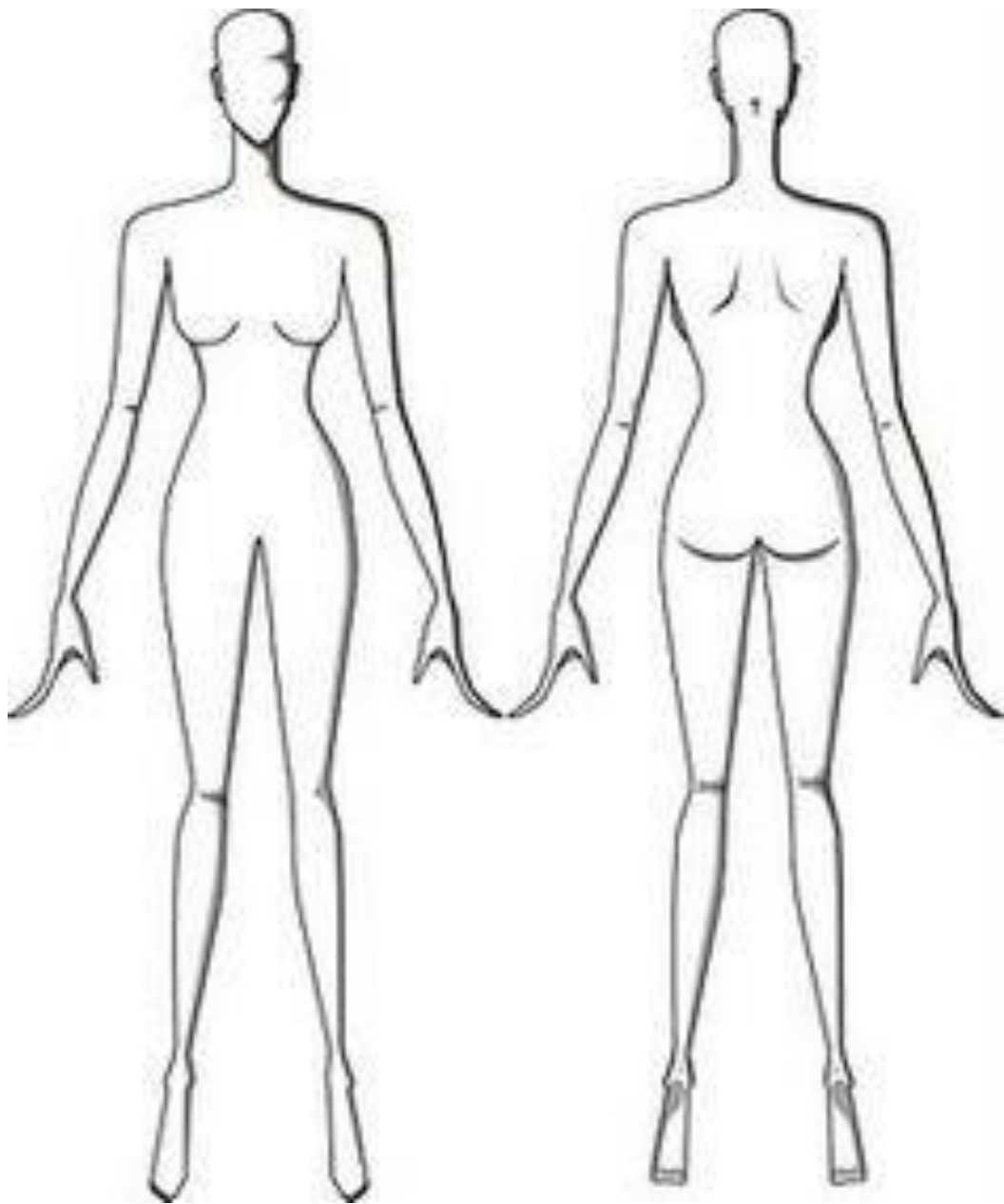
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



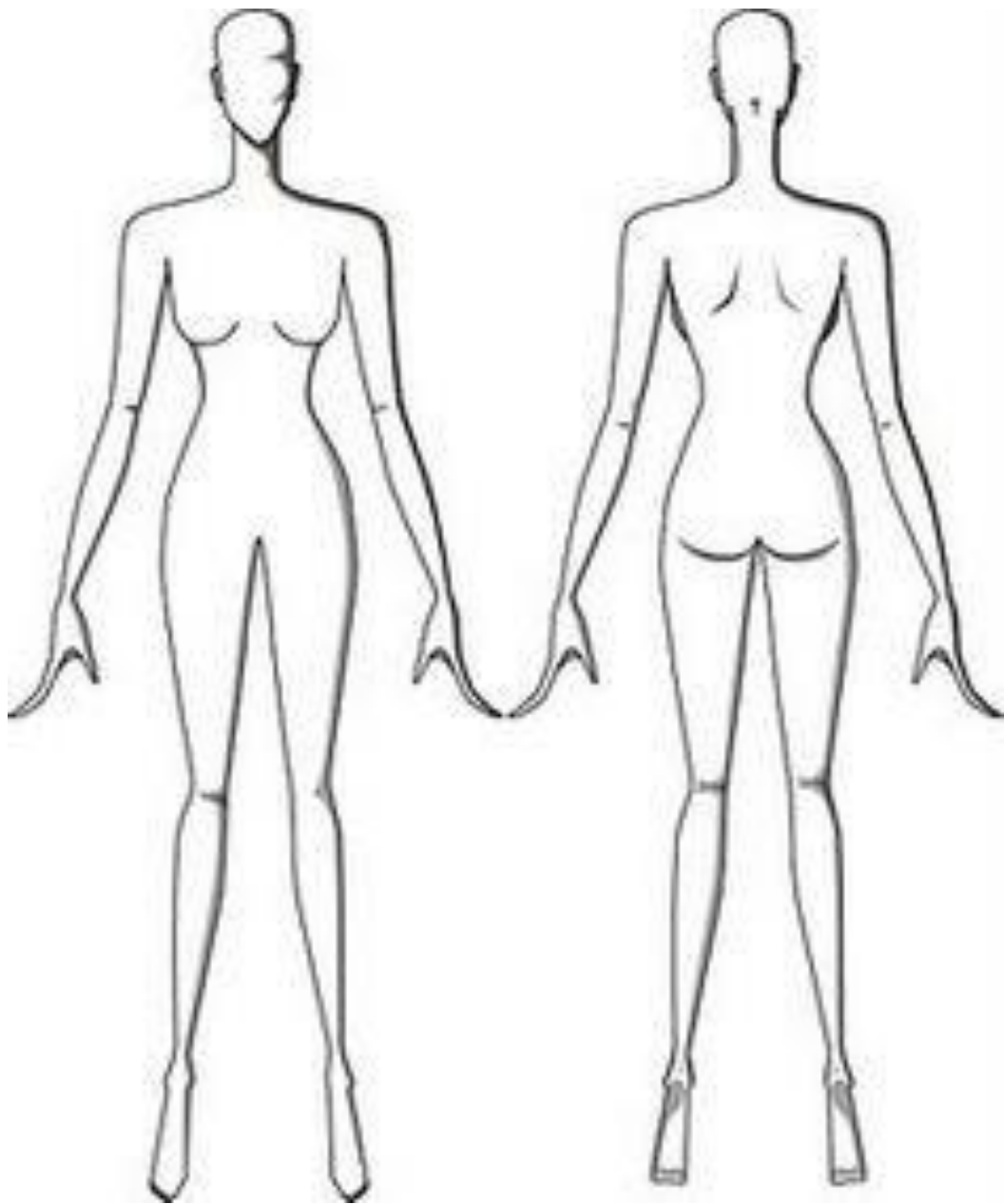
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



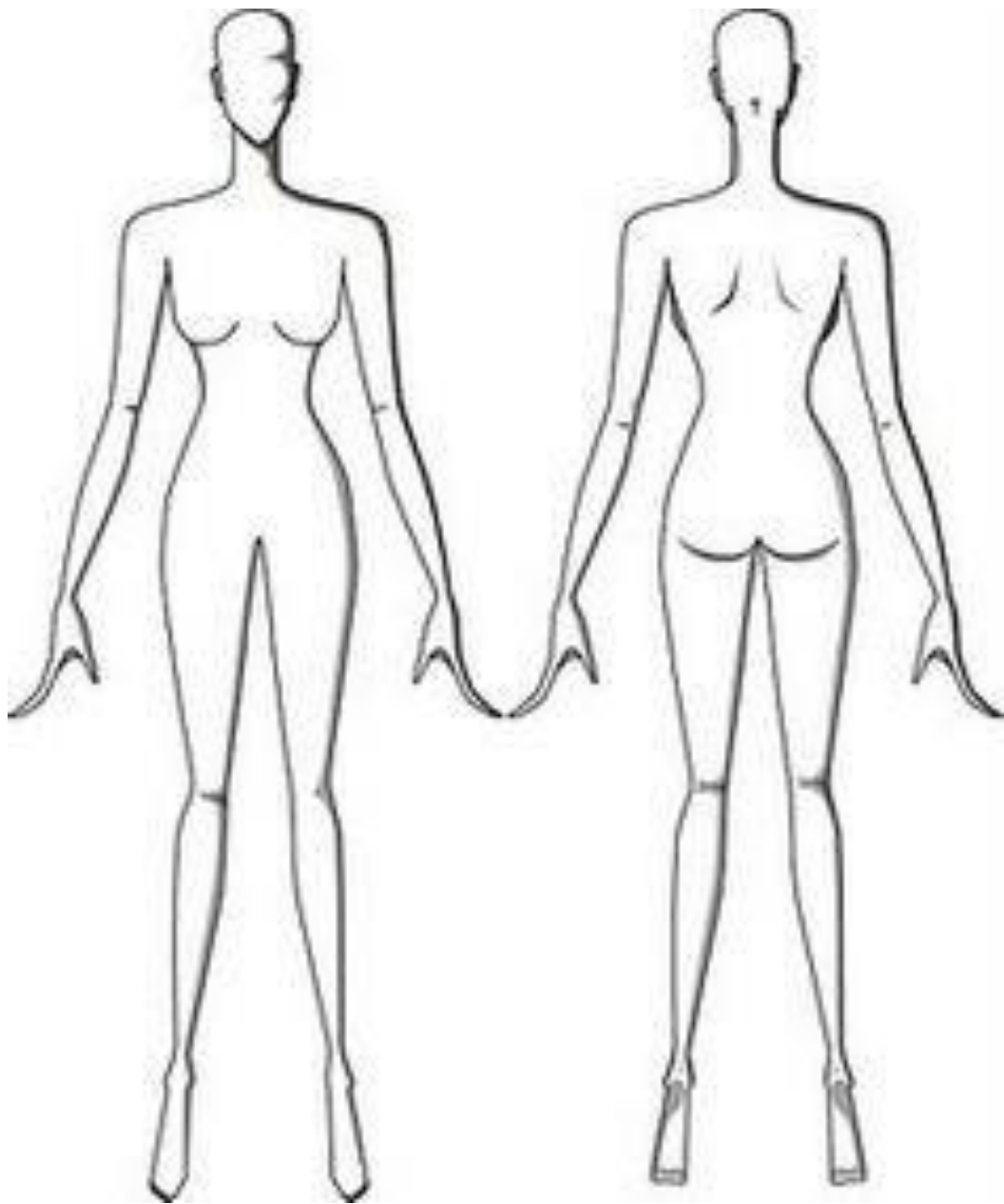
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



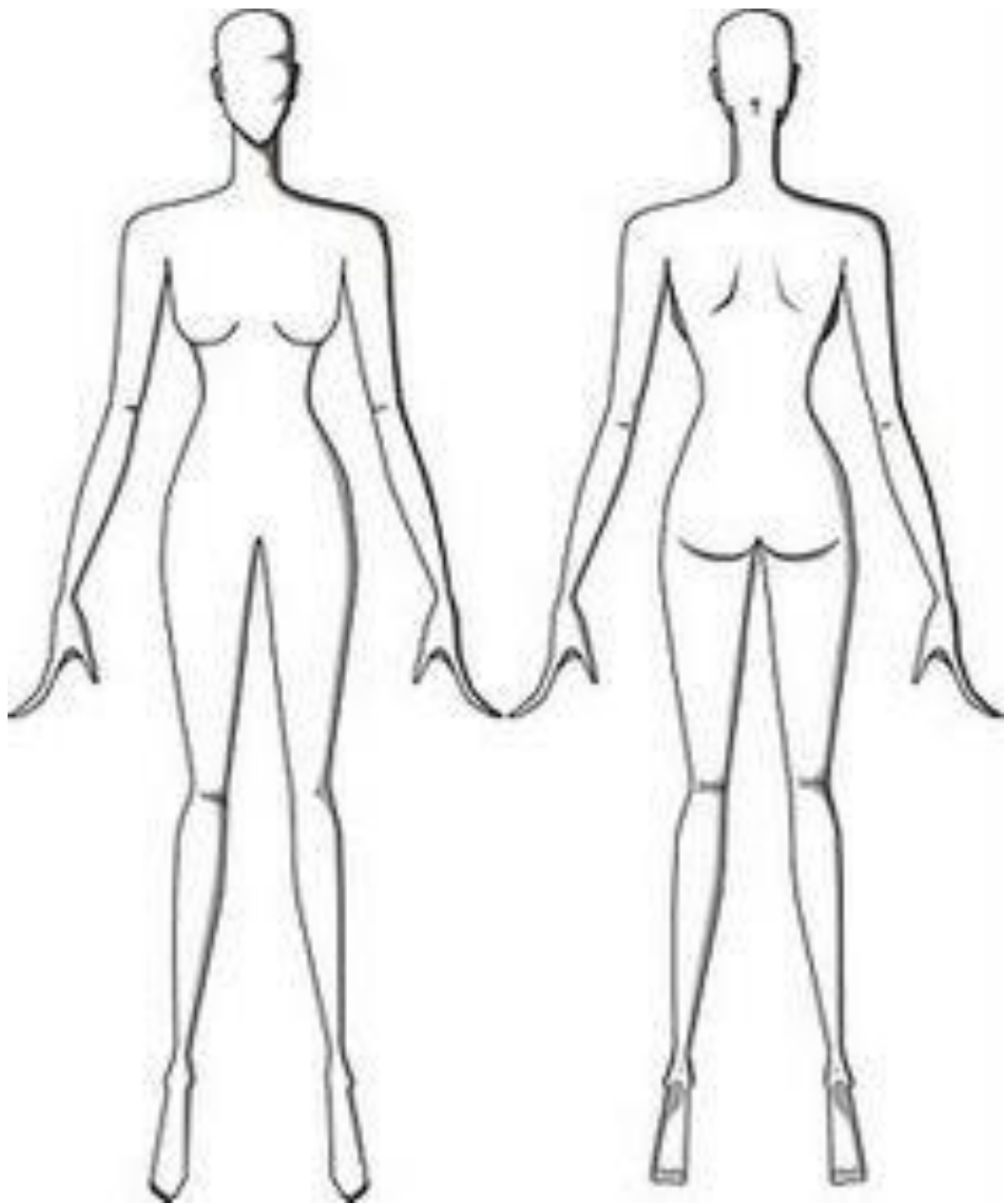
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



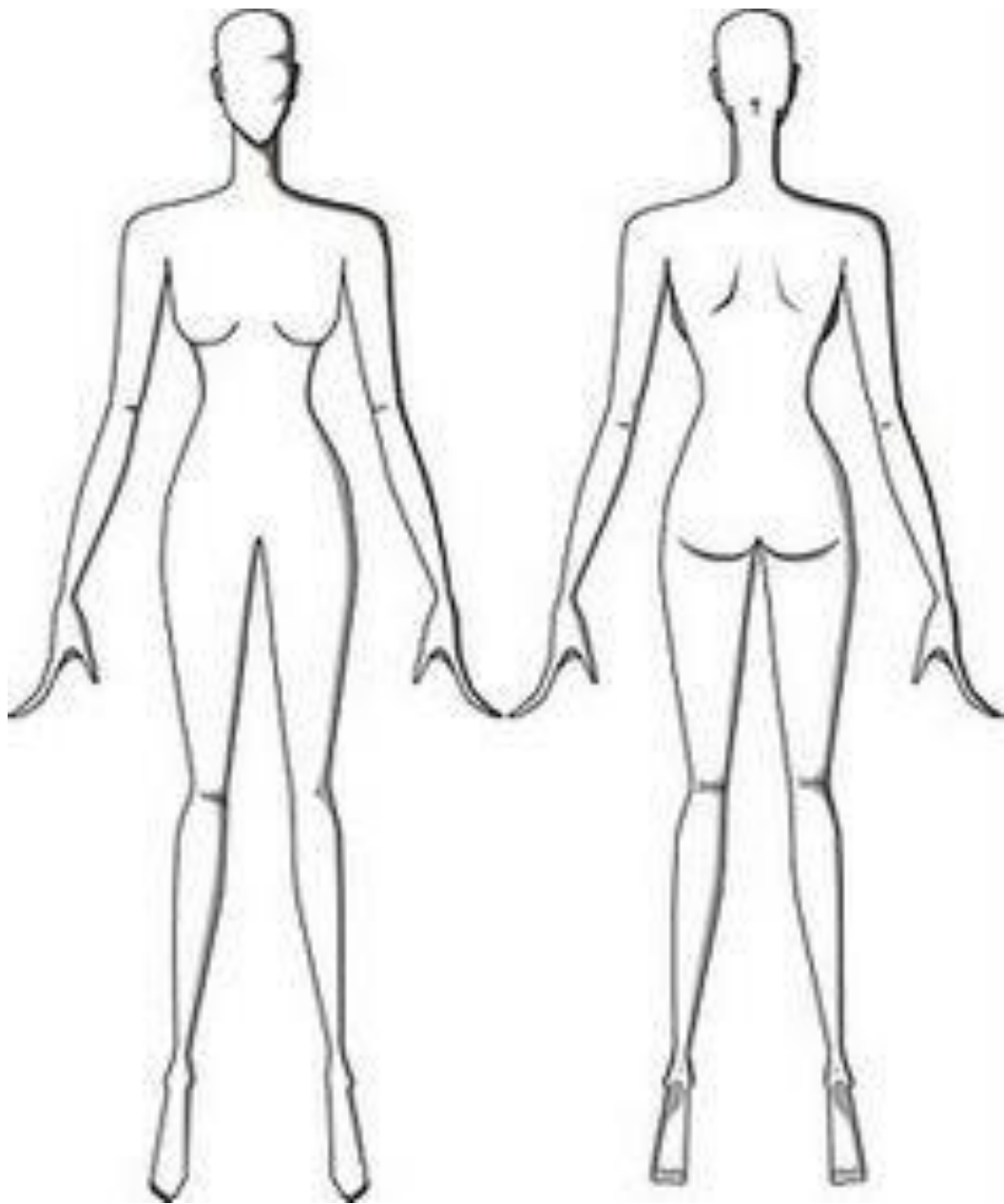
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



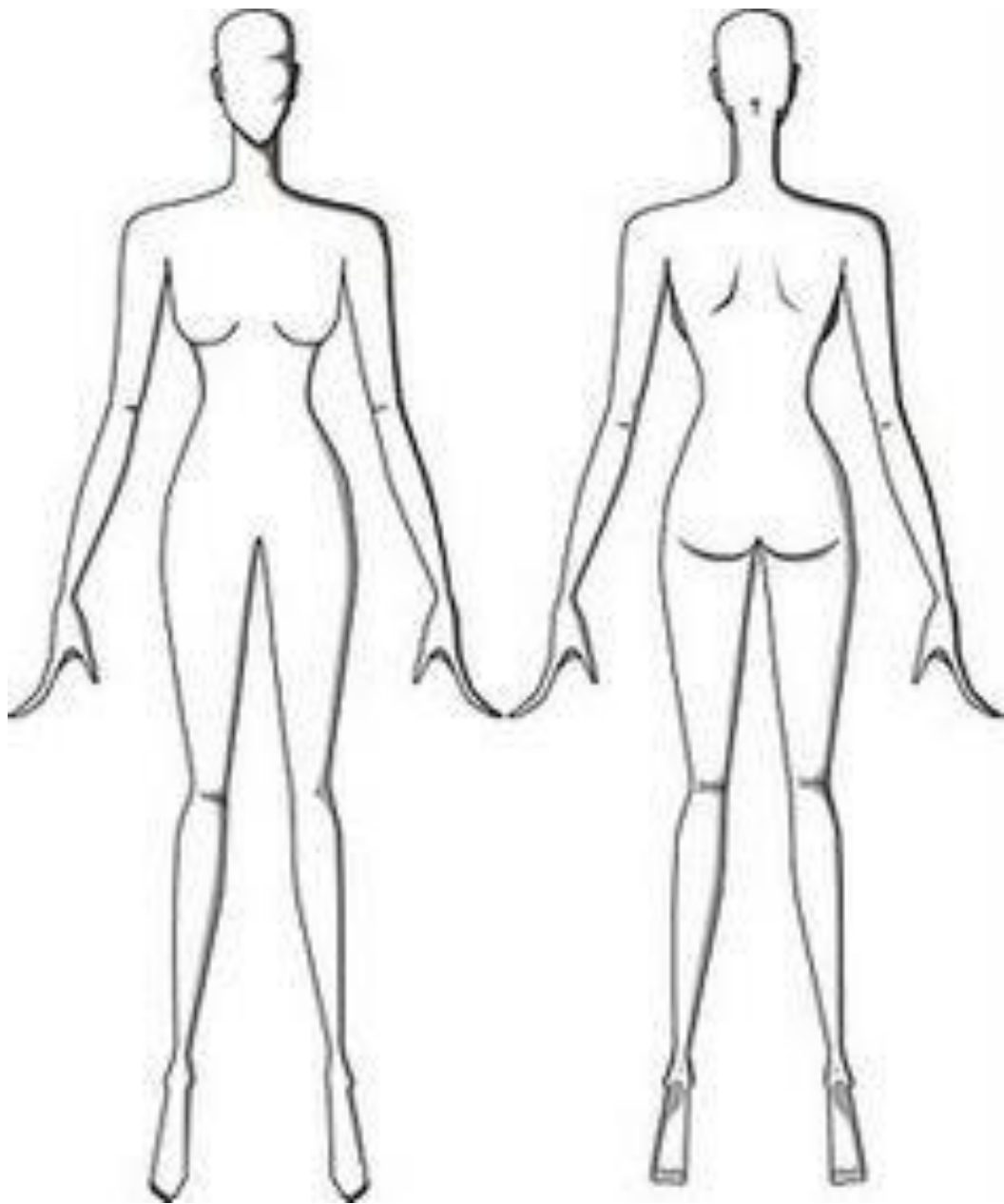
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



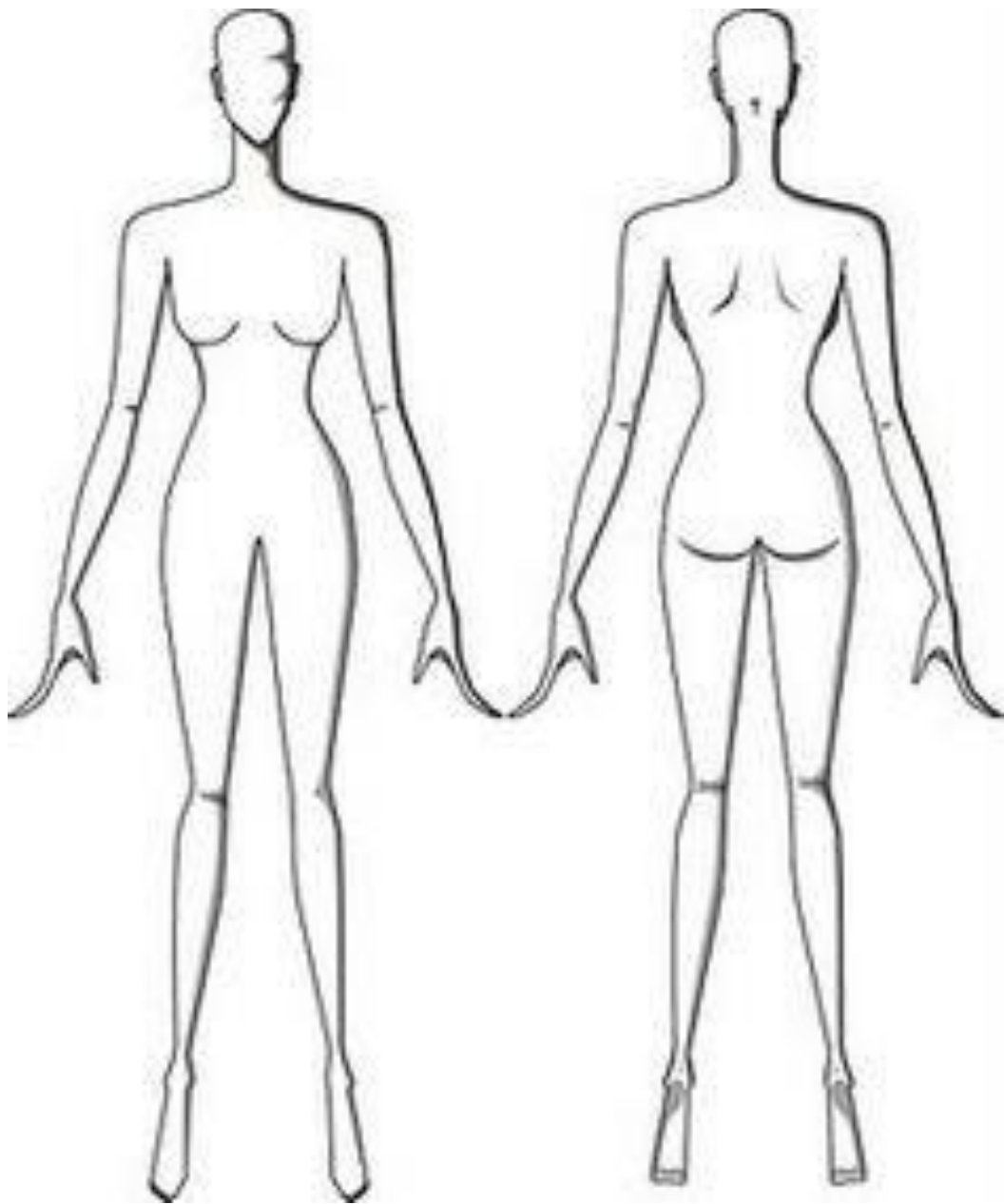
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



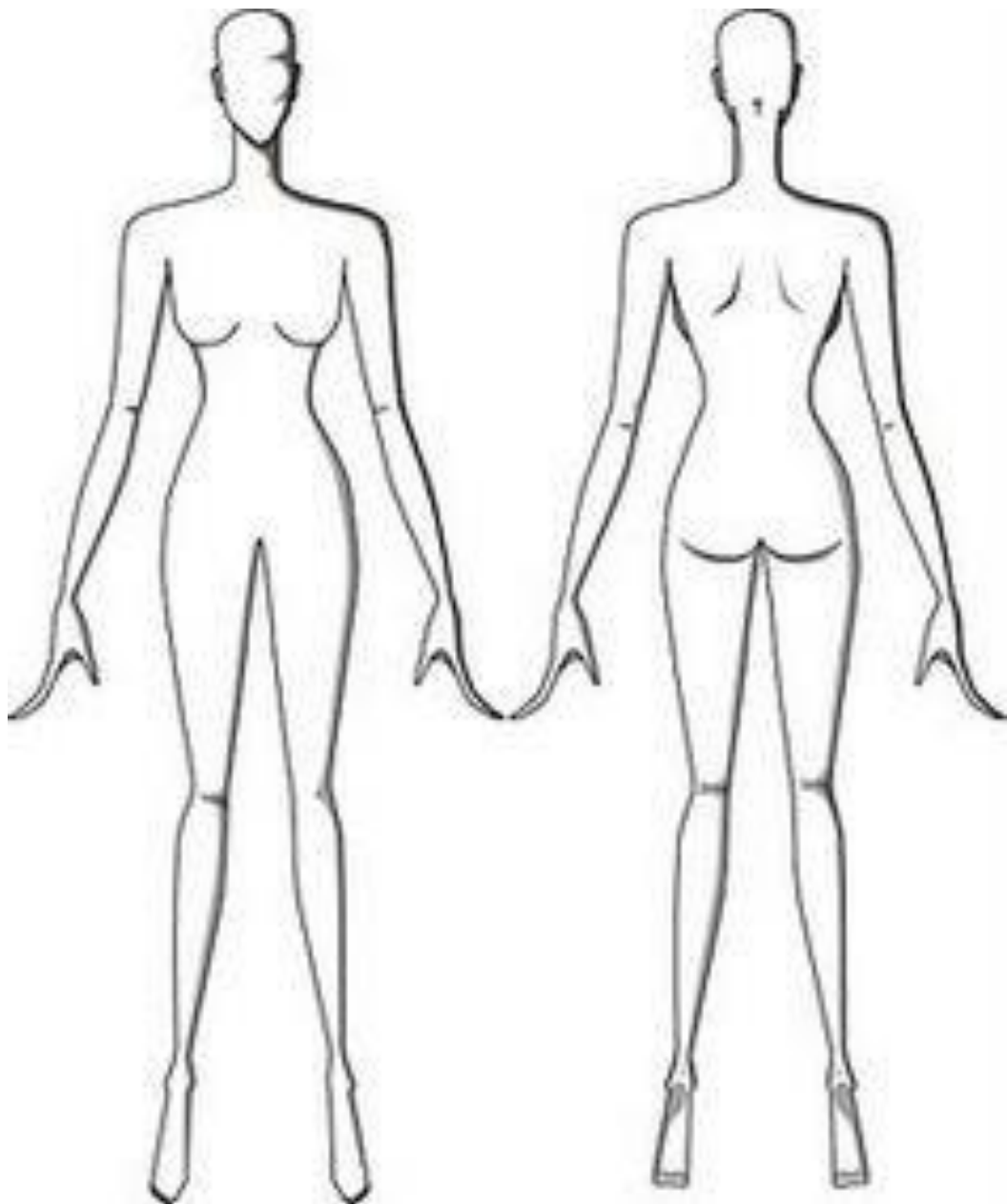
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



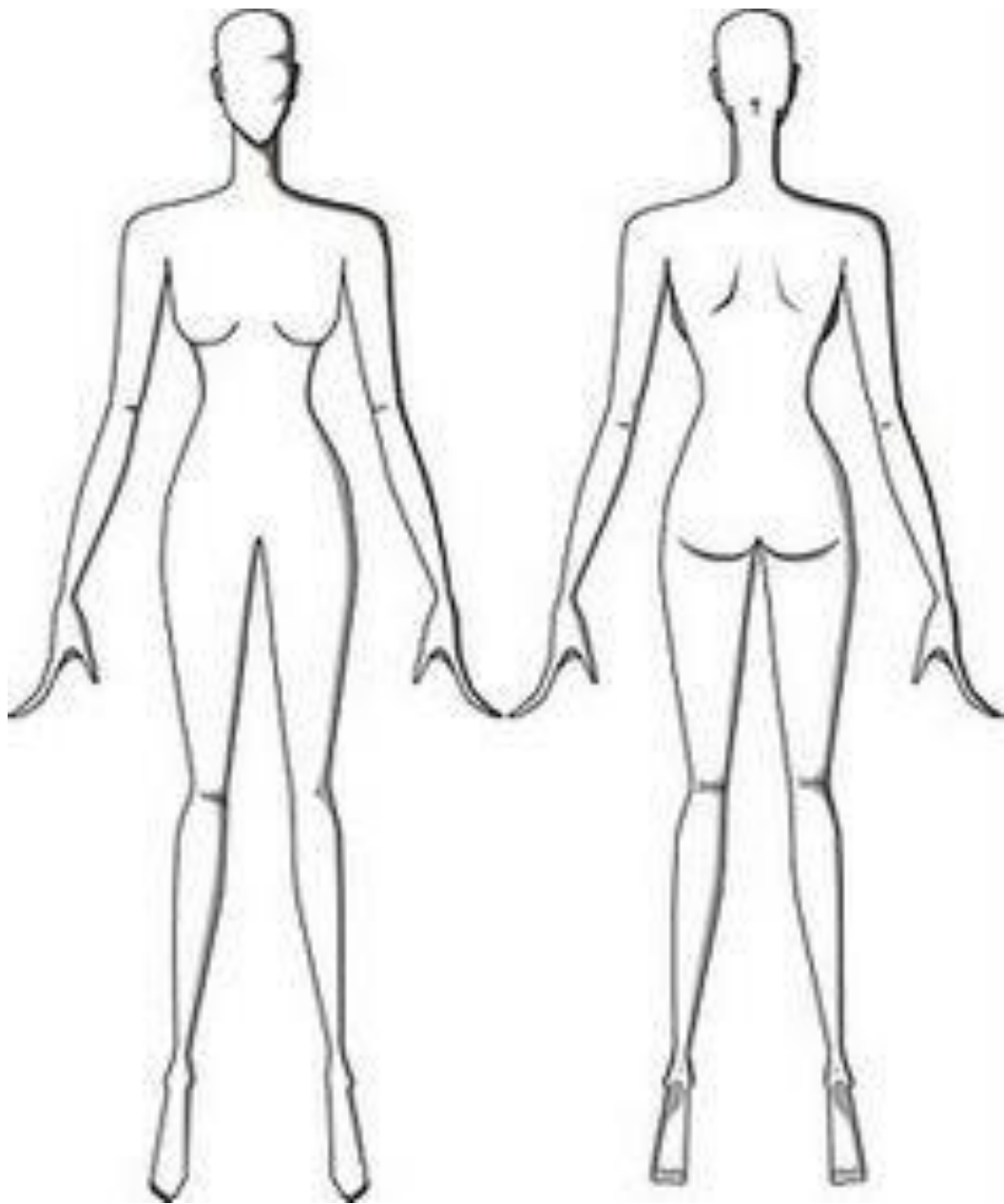
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



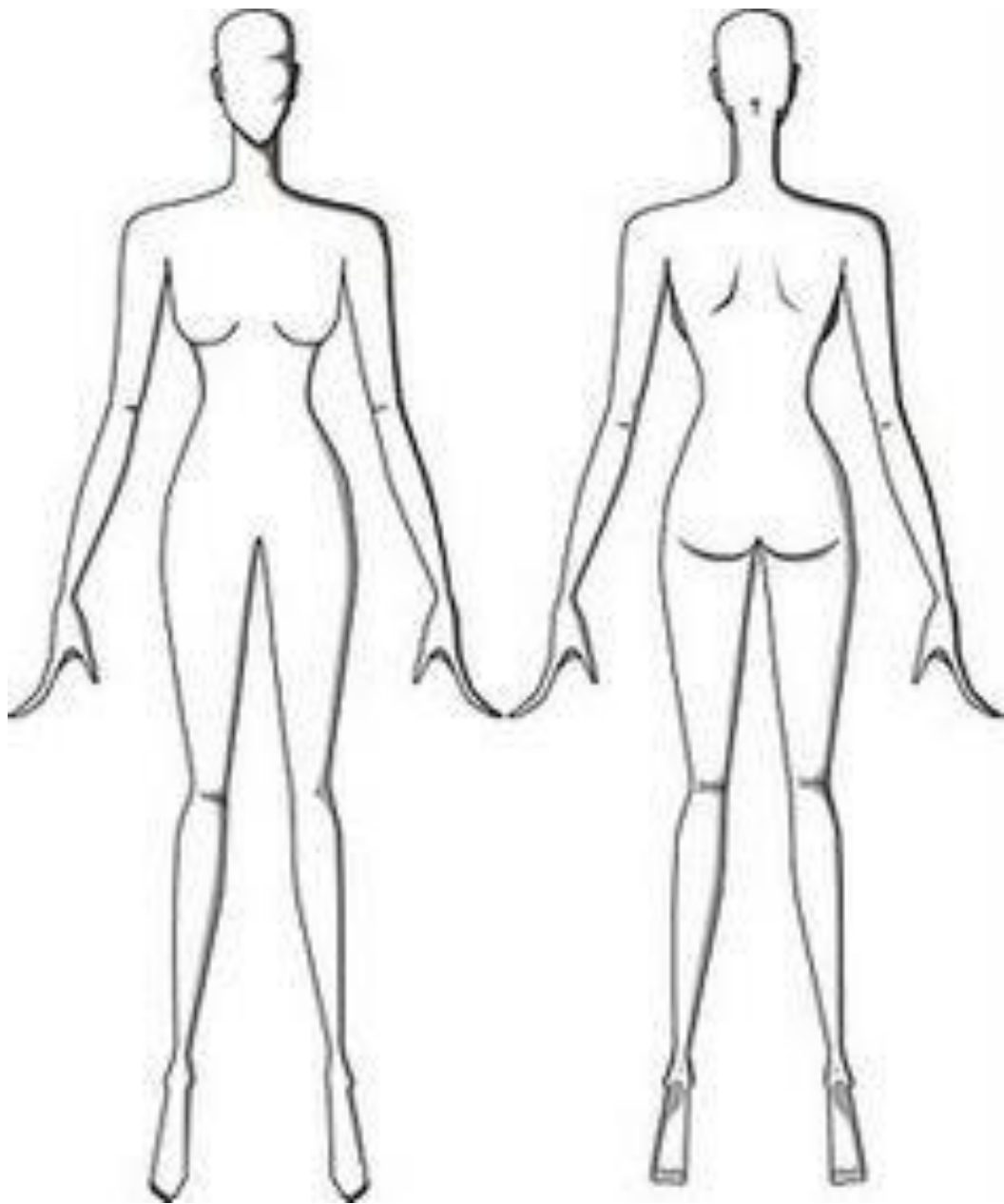
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



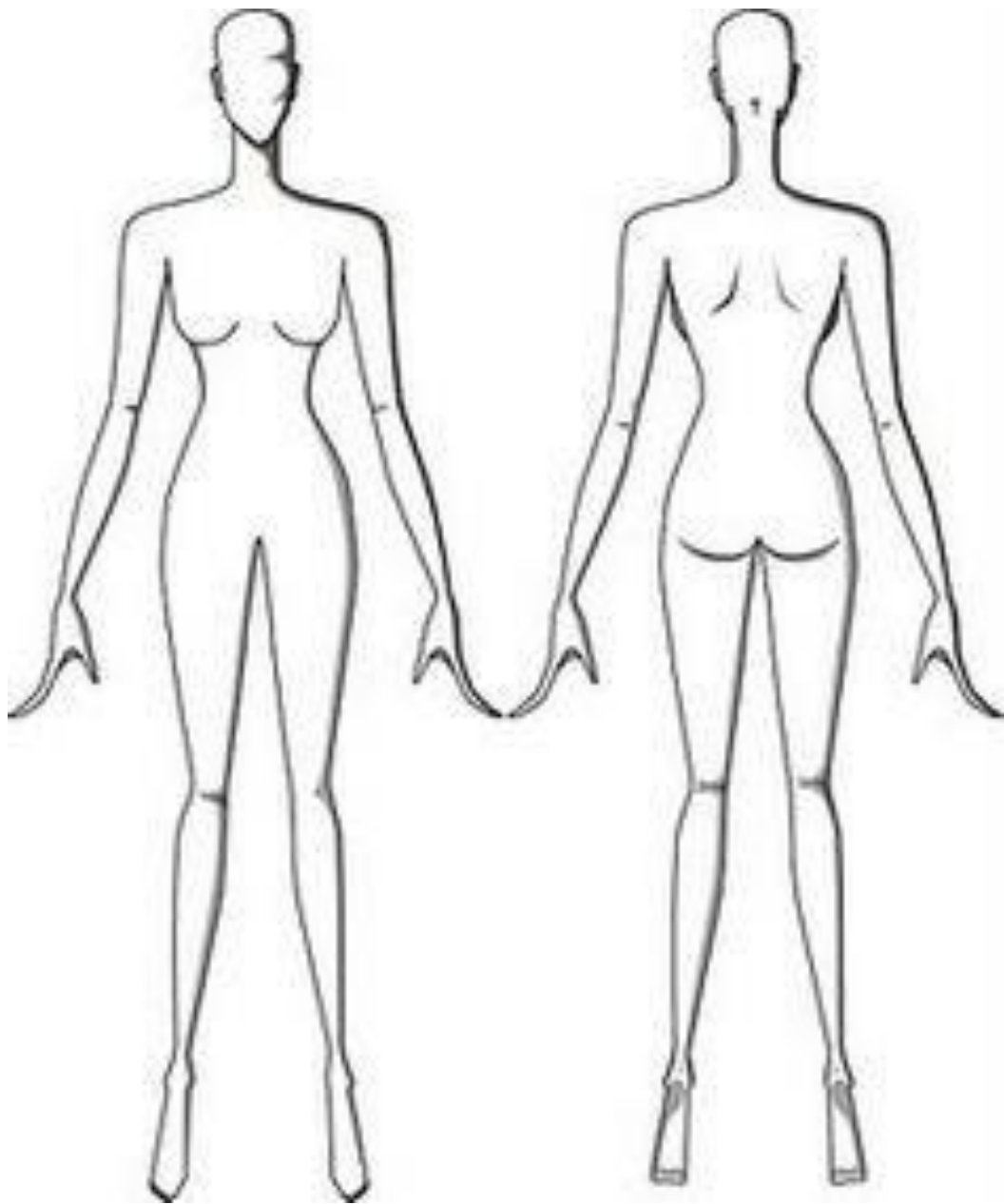
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



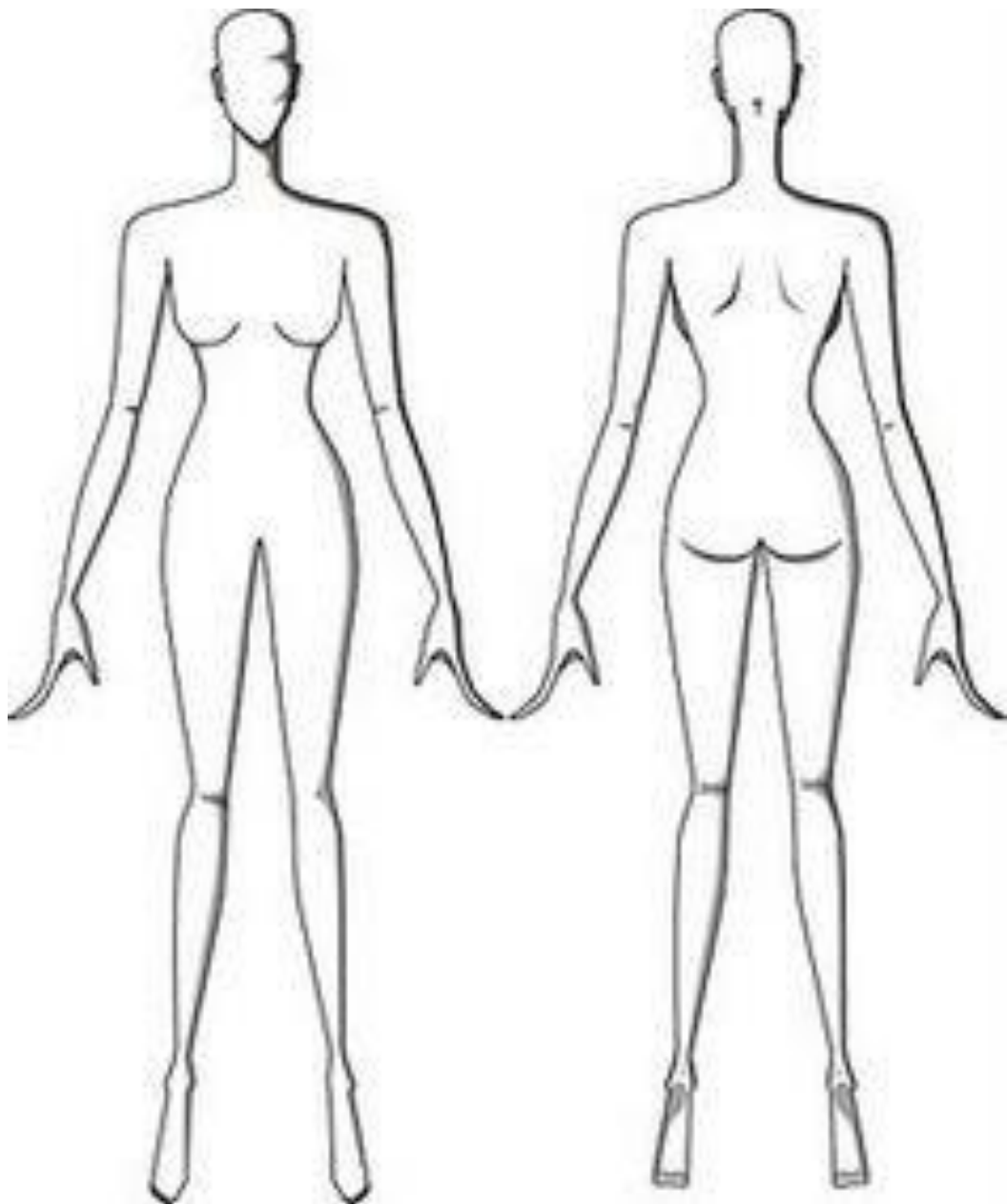
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



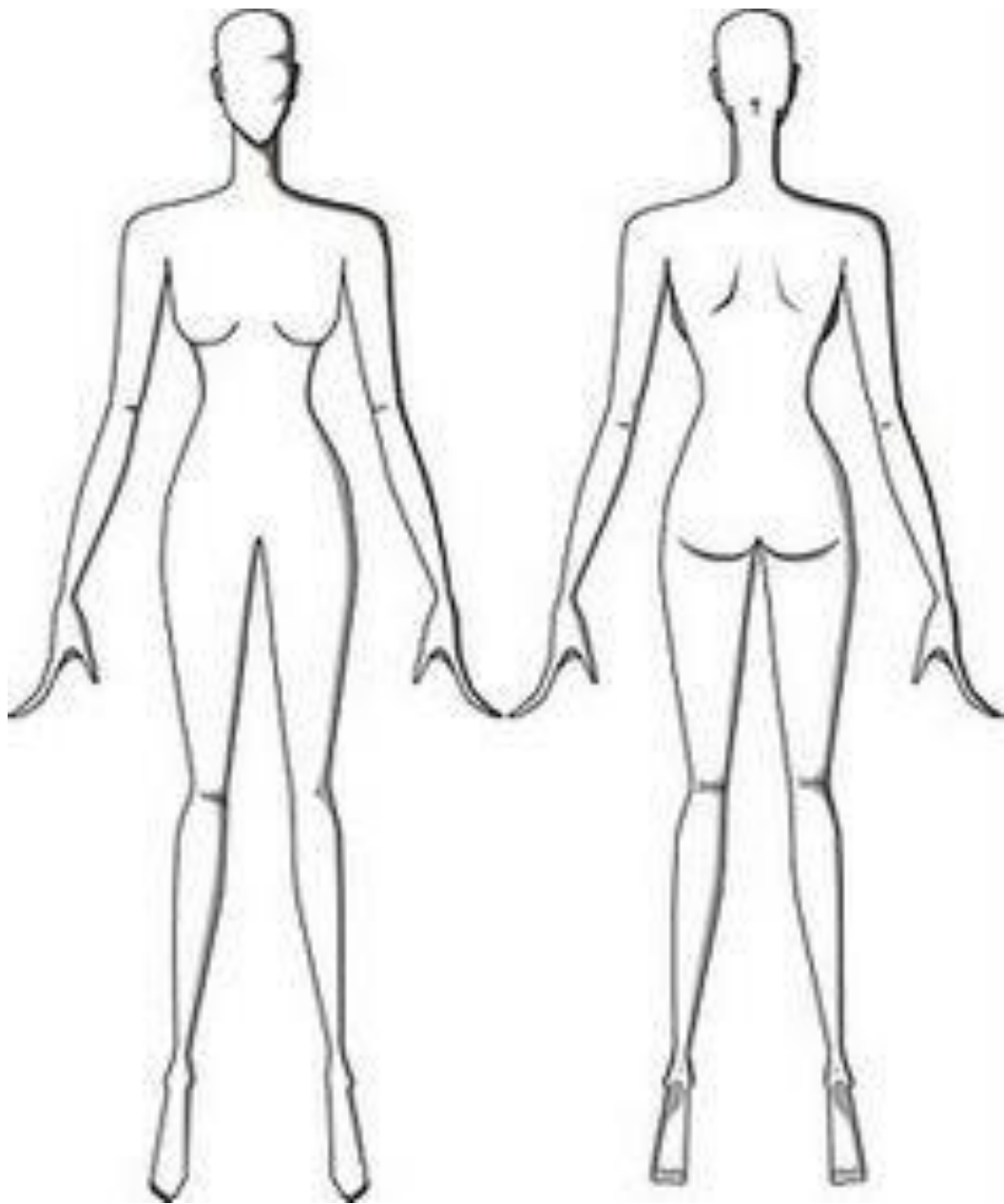
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



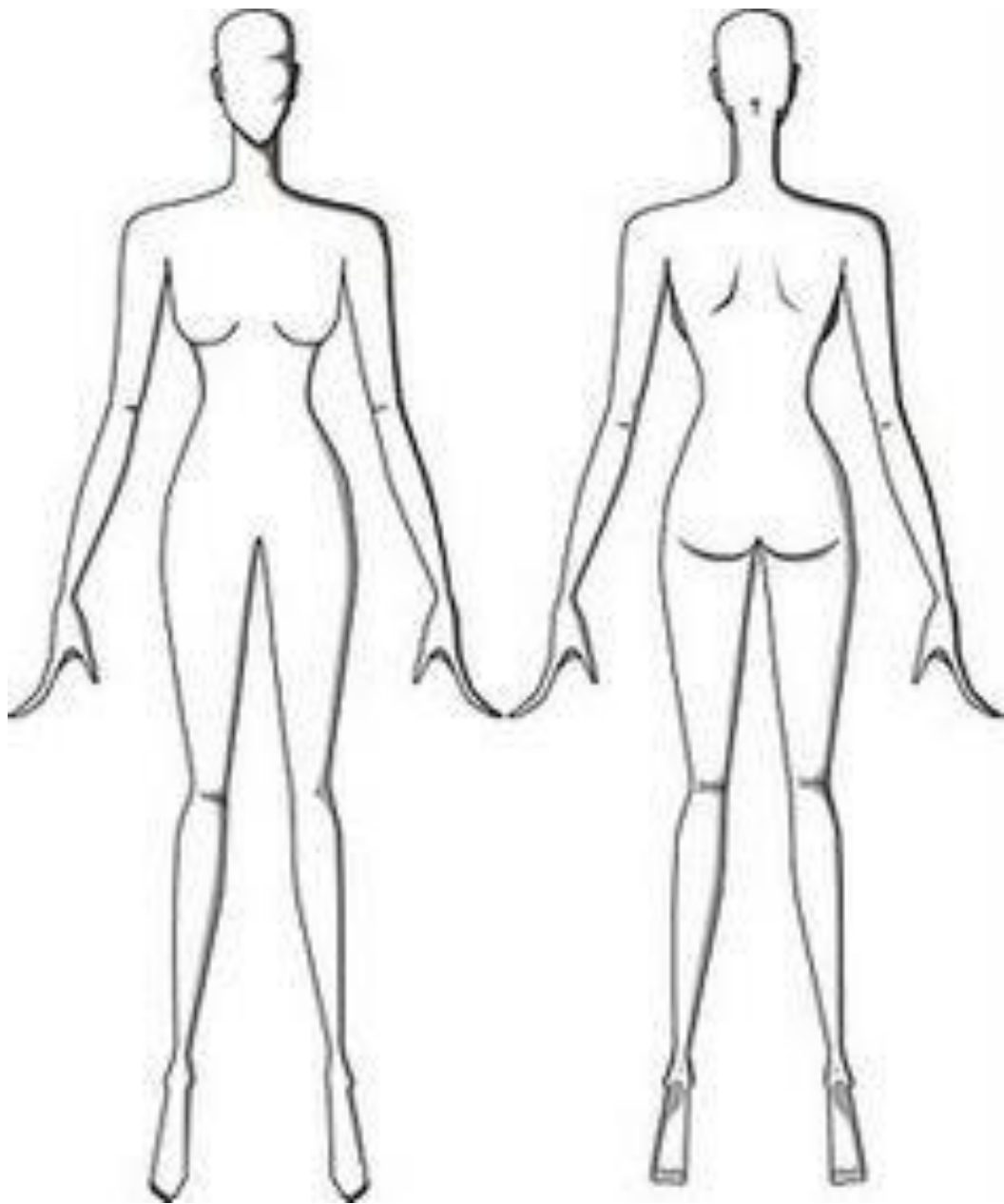
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



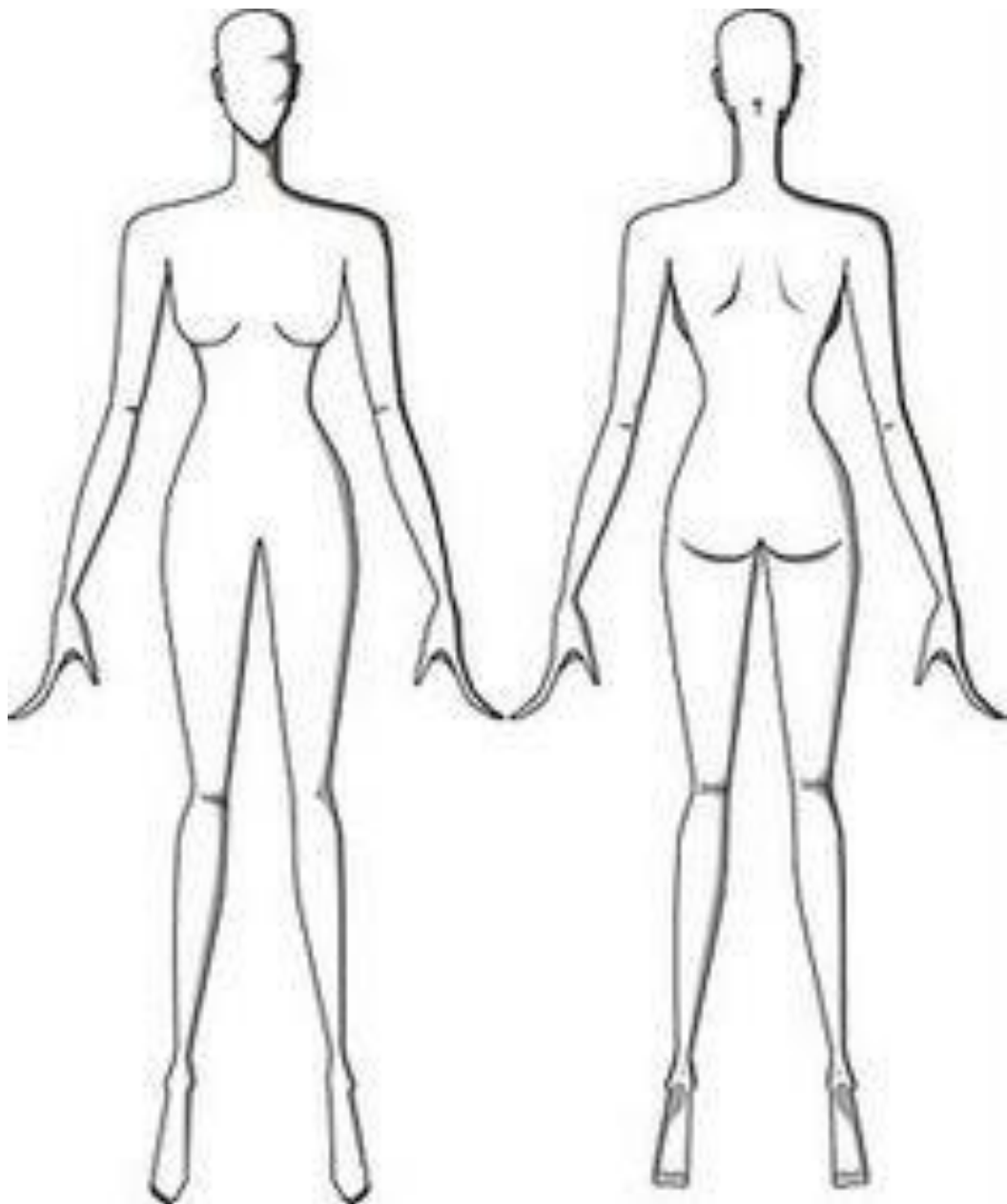
MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

NOME: _____

DATA: _____



MEDIDA

VALOR

| | |
|---------------------------------|--|
| PESCOÇO | |
| LARGURA DO OMBRO | |
| ALTURA DA CAVA | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DA FRENTE | |
| COMPRIMENTO DO CORPO DAS COSTAS | |
| ALTURA DOS SEIOS | |
| ENTRE SEIOS | |
| ALTURA DO QUADRIL | |
| ALTURA DO JOELHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BUSTO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO QUADRIL | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO BÍCEPS | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO PUNHO | |
| CIRCUNFERÊNCIA DO JOELHO | |
| ALTURA DO GANCHO | |
| COMPRIMENTO DA CALÇA | |
| COMPRIMENTO DA MANGA | |
| COMPRIMENTO DA SAIA | |
| ENTRE CAVAS COSTAS | |
| ALTURA DE DECOTE | |
| | |
| | |

ATELIÊ DE ENSINO MONICA SANCHES



CURSOS PRESENCIAIS E ONLINE DE
MODELAGEM PLANA E COSTURA COM
TÉCNICAS DE ALFAIATARIA

WWW.ATELIENASUACASA.COM.BR

WHATSAPP (16)981828104

*“O ATELIÊ DE COSTURA
NA SUA CASA!”*

www.atelienasuacasa.com.br

Ateliê de Ensino Monica Sanches Modelagem Plana & Costura