

TREINAMENTO FÍSICO PROPOSTA DE INVESTIMENTO



“Crê no Senhor Jesus que será salvo tu e tua família” (Atos 16.31).

Entre em contato clicando no ícone abaixo:



PROPOSTO POR

ZEOLLA CONSULTORIA ESPORTIVA



Muitas pessoas não tem idéia dos benefícios de um treinamento físico direcionado por um profissional. Abaixo, apresentarei brevemente o que VOCÊ pode adquirir, de uma forma breve; mas, que fará diferença ao ler este documento pensando em um investimento, para evitar gasto com outras áreas, vivendo melhor e colhendo os benefícios de escolher ser ativo (a). Entre neste jornada do movimento diário.



① VIDA



**Autonomia para desenvolvimento das tarefas diárias (AVD's);
Busca por atividades no dia a dia que gerem movimento;
Manutenção das funções de diversos sistemas;
Busca por atividades com a família rotineiramente;
Menor gosto por ficar em casa passivamente e sempre fazendo algo;
Mantém a mente diretamente relacionada a resposta biológica do corpo;**

② CORAÇÃO



**Ampliação da rede de vasos sanguíneos no coração;
Aumento da vascularização muscular;
Eficiência na utilização dos nutrientes sanguíneos;
Melhora da retirada dos resíduos do estresse do corpo;
Eficiência na distribuição sanguínea;
Melhora do esvaziamento de sangue no coração/batimento;
Maior força contrátil do músculo cardíaco (miocárdio);
Melhora das enzimas para fornecimento de energia;
Melhora das organelas aeróbica (trabalhadores deste caminho de fornecimento de energia);
Ampliação do prognóstico de vida diretamente relacionado com a melhora da capacidade cardíaca.**

③

FORÇA



**Ampliação do recrutamento das fibras;
Melhora da contração muscular/movimento;
Melhor da condição física geral;
Melhora na destreza dos movimentos gerais;
Eficiência em cada gesto motor;
Melhora da prontidão para qualquer esforço.**

④

ALINHAMENTO



**Ajustes musculares;
Equilíbrio muscular;
Eficiência no movimento;
Menor carga articular;
Melhor da capacidade funcional;
Economia no gesto motor;
Menor sobrecarga geral e em pontos de maior tensão;
Diminuição da sobrecarga mecânica;
Menos rigidez, menos tensão;
Prevenção de lesão, etc.**

⑤

TRABALHO



**Aumento da criatividade;
Aumento da disciplina;
Aumento da pró-atividade;
Aumento da disposição;
Aumento da concentração/foco;
Aumento rentabilidade.**

⑥ SOCIALMENTE

**Aumento do espírito de se exercitar por onde passa;
Exemplo a ser seguido;
Busca por influenciar as pessoas ao seu redor por boas escolhas;
Manutenção de escolhas diárias mais saudáveis;
Mudança de crenças;
Acolhimento de amigos e familiares para este novo universo.**

⑦ PREVENÇÃO

**Prevenção de diversas disfunções dos sistemas;
O corpo mais eficiente na sua rotina;
Aumento da imunidade geral;
Diminuição da inflamação corporal geral;
Menor exposição dos radicais livres;
Diminuição a exposição da inflamação crônica;
Controle de diversas doenças metabólicas, inclusive câncer.**

⑧ MENTE

**Ampliação do entendimento do corpo no espaço (propriocepção);
Criação de novos caminhos neurais - neuroplasticidade;
Ampliação do menor tempo de contração muscular;
Melhora da coordenação intramuscular;
Melhora da coordenação intermuscular;
Ampliação da co-contratação muscular;
Melhora do controle motor;**

Quem sou eu?

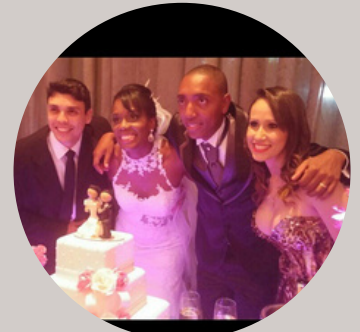
Alberto Zeolla Vieira



Esposo



Amante da Natureza



Padrinho



**Organizador e Staff
de grandes eventos**



Cristão

*"Deus esta em todo
lugar."(SALMO 139:7)*



**Apaixonado pela
minha família**



**Gestor, Desenvolvedor
premiado em evento**



**Atleta amador
de diversos
esportes**



Personal Trainer



**Pós graduado em
3 instituições**

Profissionalmente, quem sou eu?

***Formado em Educação Física
Licenciatura Plena desde de 2008,
apaixonado pela área de
Performance e Treinamento Físico,
Prescrição do Treinamento
individualizado com foco na área
de saúde. Porém a área onde sinto
realizado é no treinamento físico
como ferramenta em restrições de
saúde, com foco na área cardíaca.***



Possuo especialização na área do Estresse e Treinamento Físico, Treinamento no Esporte desde a iniciação ao alto rendimento e Pilates.

Direcionei meu trabalho para área de Personal Trainer.

Tenho produtos para a área de gestão em academias, terceirização e criação/desenvolvimentos na área do treinamento físico para academias e centros de treinamento físico.

Apresento solução em treinamento cardiovascular e treinos remotos de uma forma inclusiva e bem comunicativa.

Busco através disso, entregar o resultado através do movimento físico, independente do meio.

Handwritten signature of Alberto Zeolla Vieira.

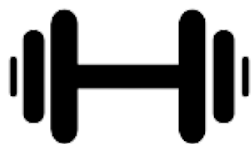
ALBERTO ZEOLLA VIEIRA

CREF 5133-G/MS

"VÓS SOIS A LUZ DO MUNDO" (MATEUS 5:14)



COMO É FEITO O TRABALHO?



- 1.O trabalho de Personal Trainer deve ser feito por um profissional devidamente registrado no conselho regional de Educação Física. No meu caso, sou devidamente registrado pelo CREF MS com o nº 5133-G/MS.
- 2.Levantamento das informações através da triagem, avaliação física, risco cardíaco, avaliação das capacidades físicas, avaliação postural dinâmica, angular e estática, avaliação antropométrica.
- 3.Direcionamento da rotina do treinamento físico.
- 4.Reavaliação para um novo, se necessário, direcionamento do treinamento físico.
- 5.Replanejamento.



Como é calculado?

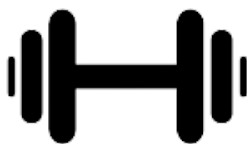
Diante disso, as prestações do treinamento físico diferem, sendo:

1. Avaliação Física;
2. Treinamento Físico Exclusivo
 - 2.1. Força;
 - 2.2. Cardio;
 - 2.3. Flexibilidade;
3. Treinamento Remoto/
on line.
4. Personal Democrático.

Diante disso, os valores são diferenciados devido o tempo de execução, tempo de planejamento, investimento de

material técnico, investimento em atualização profissional, tempo de consumo do serviço, tempo de permanência presencial na execução do trabalho, caso necessite remanejar aulas e horários extremos de aula, aluguel de sala de uma academia, materiais para executarão do treinamento físico, tempo de deslocamento, entre outras possibilidades.

Analise qual serviço você necessita e bons treinos.



Afinal, qual o valor do investimento?

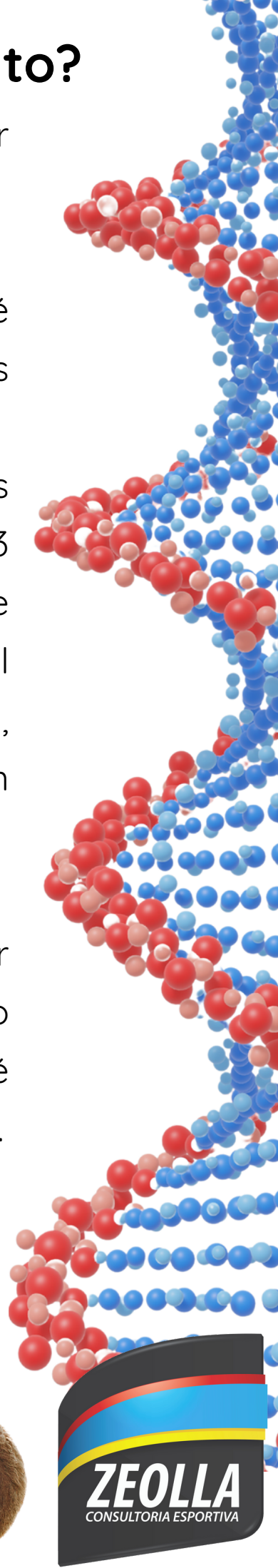
Em relação ao **Personal Trainer Exclusivo**, o valor de investimento para a sua saúde é de R\$ 141,00.

Quando se compra um conjunto de aulas, é denominado de **PLANO**, darão diversos benefícios para o consumidor.

As aulas que dão o direito ou não de repor aulas (plano fixo ou plano anual, 6 meses e 3 meses/plano smart e plano half time), planos que podem ou não fechar o horário do personal trainer, tempo de duração do contrato e da aula, são informações preciosas que influenciam diretamente na acessibilidade do valor final.

A acessibilidade vem da busca em se permanecer ativo, fidelidade de contrato, o tempo de duração da aula em si, pode ser encontrado valores de até R\$ 47,00 a unidade da aula (plano half time anual).

Confira os valores logo a seguir.



ENTENDENDO AS FORMAS DE INVESTIMENTO



**1. PERSONAL TRAINER
EXCLUSIVO**

**2. PERSONAL
DEMOCRATICO**

**3 PERSONAL
HYBRIDO**

4. TREINO REMOTO

PLANOS PARA AMPLIAÇÃO DA SUA SAÚDE

2023/2024

DIÁRIA	189,00
---------------	---------------

"Os planos são correspondentes a 4 semanas de aulas, considerado MÊS ou CICLO DE AULA. Caso não feche o pagamento de um plano, é caracterizado 'diárias'."

FREQUENCIA SEMANAL CONTRATO	UMA	DUAS	TRÊS	QUATRO <u>OU MAIS</u>
PLANO FIXO *	155,00	150,00	147,00	132,00
PLANO SMART – 45' **	↓ 85% DO VALOR DO PLANO MENSAL, 3 MESES, 6 MESES OU ANUAL			
PLANO HALF TIME – 30' **	↓ 65% DO VALOR DO PLANO MENSAL, 3 MESES, 6 MESES OU ANUAL			
PLANO ABERTO***	1299,00 – 10 AULAS // PRAZO 7 SEMANAS CORRIDAS			
PLANO MENSAL	167,00	161,00	157,00	155,00
PLANO 3 MESES	157,00	155,00	151,00	149,00
PLANO 6 MESES	155,00	151,00	149,00	145,00
PLANO ANUAL	149,00	145,00	141,00	139,00
PLANO DE AULA DUPLA	↓ 15% PLANO ADQUIRIDO			
AVALIAÇÃO FÍSICA	ANALISAR A CARTILHA DE AVALIAÇÃO			
ALUGUEL DO FREQUENCÍMETRO	49,00 (MENSAL)			



ADENDO

1. O contrato é válido por prazo indeterminado, podendo o mesmo ser rescindido unilateralmente por qualquer das partes, desde que uma comunique a outra com antecedência de, no mínimo, 15 (quinze) dias.
2. Conforme cláusulas do contrato, atrasos no pagamento ocasionarão juros no débito, conforme estabelecimento do contrato.
3. As atividades complementares quando enviadas, devem ser seguidas à risca para atingir a meta; o complemento do treinamento para quando as aulas presenciais ocorrerem, as adaptações corporais deverão estar adequadas.
4. Os valores acima são correspondentes à hora/aula, onde os planos têm a vantagem de um valor diferenciado do que a "DIÁRIA", pois compra-se um conjunto de aulas, favorecendo assim já um valor diferenciado.
5. O fechamento de planos acima de 3 meses deverá ser entregue em cheque, ou depósito, com uma entrada de 50% do valor do serviço adquirido e, devendo ser quitado o plano até a metade dos dias do plano adquirido.
6. As aulas com direito a reposição, poderão ter suas reposições dentro das quatro semanas correspondentes, mais a última tendo relação com a 4 semanas de treinamento, do ciclo de aula vigente.
7. Aulas antes das 6h da manhã, após o início das 21h e, também a possibilidade de uma distância de um raio de 5km da referência da academia base do prestador de serviço (perguntar qual é, pois poderá mudar com o tempo), tem um acréscimo de R\$ 15 reais/aula.

¹Este é um plano devido ao seu valor, o cliente não tem direito de reposição, sendo fixo o seu horário, sem direito a remanejamento.

***Planos que apresentam se na linha verde, os valores não se aplicam ao PLANO FIXO.*

****Plano Aberto o horário fica aberto e o encaixe das aulas são diferentes a cada dia, conforme a agenda do prestador de serviço.*



2. PERSONAL DEMOCRÁTICO:

PLANOS PARA AMPLIAÇÃO DA SUA SAÚDE 2021/2022

VALOR INTEGRAL

DIÁRIA DENTRO DO GRUPO	77,00
<i>"O valor abaixo correspondente a 10 aulas, para no máximo 2 meses serem as mesmas realizadas. Caso termine antes devido a assiduidade do praticante, a mesma deverá ser realizado um novo pagamento."</i>	
CONTRATO	FREQUENCIA SEMANAL
POR PRESENÇA	
PERSONAL TRAINER DEMOCRÁTICO	R\$ 257,00 – 10 AULAS // 10 SEMANAS
ORIENTAÇÃO DE PLANILHA	R\$ 93,00
PLANILHA DE TREINO	R\$ 295,00
AVALIAÇÃO FÍSICA	R\$ 67,00
AVALIAÇÃO FÍSICA FUNCIONAL INTERMEDIÁRIA	SEM CUSTO PARA ALUNOS DO GRUPO
ADESAO/MATRÍCULA	R\$ 189,00
ALUGUEL DO FREQUENCÍMETRO	R\$ 39,00 (MENSAL)

ADENDO

- ✓ O contrato é válido por prazo indeterminado, podendo o mesmo ser rescindido unilateralmente por qualquer das partes, desde que uma comunique a outra com antecedência de, no mínimo, 15 (quinze) dias, conforme cláusulas contratuais citadas acima.
- ✓ Conforme cláusulas do contrato, atrasos no pagamento ocasionarão juros no débito, conforme estabelecimento do contrato.
- ✓ As atividades complementares quando enviadas, devem ser seguidas à risca para atingir a meta; o complemento do treinamento para quando as aulas presenciais ocorrerem, as adaptações corporais deverão estar adequadas.
- ✓ Os valores acima são correspondentes ao momento da aula, onde os planos têm a vantagem de um valor diferenciado do que a "DIÁRIA", pois compra-se um conjunto de aulas, favorecendo assim já um valor diferenciado.



3. PERSONAL HYBRIDO:

**Escolha um plano
presencial**

+

**adicione R\$ 170,00 por
mês para ter acesso a
uma planilha de treino
remoto.**

Orientação de planilha: R\$ 107,00/aula

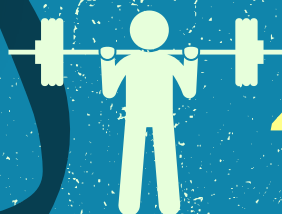
4. TREINO REMOTO

TREINO REMOTO INVESTIMENTO



459,00

12
SEMANAS



459,00

8 SEMANAS



INCLUSO NA COMPRA DE
ALGUMA PLANILHA

08:57 ✓✓
Quer dizer que eu
posso treinar realmente
onde eu quiser?

@zeollaconsultoriaesportiva

NO TRABALHO NA EMPRESA, NA SUA VIDA

Service Plus+



TREINO REMOTO

Potencializar o seu treino;
Tire o máximo da sua autoperformance;
Amplie a forma de entendimento do treinamento físico;
Treine onde quiser com o que tiver;
Formulários, planilhas, vídeos, fotos, contatos frequentes e vídeos;



Condomínios Consultoria e Assessoria de Esporte e Lazer

Potencializar o seu espaço;
Utilizar melhor as possibilidades grandiosas de serviços;
Reorganização de idéias dos equipamentos;



Na sua empresa

Valorização da saúde dos colaboradores;
Diversas possibilidades de serviço;
Adaptação do serviço conforme o seu espaço;
Tabulação e correlação das informações do treino com o rendimento dos colaboradores;
Mudança de hábitos;
Novas crenças.

NO TRABALHO NA EMPRESA, NA SUA VIDA

Service Plus+

Treinamento de diversos serviços;
Mudança na apresentação de cada serviço;
Controle de qualidade nos produtos/serviços;
Treinamento constante nas áreas técnica e humana;
Menor evasão de material humano;
Despreocupação com colaboradores;
Ampliação de atividades no espaço pré-existente;
Estudo de viabilidade de serviços e mudanças em infra-estrutura;
Escutar o cliente atual;
Mão de obra tercerizada.

4

Academias e Espaços de Treinamento Físico em geral

Consultoria e Assessoria Esportiva nas Academias
Tercerização de serviços

5

Clubes e Associações

Consultoria e Assessoria de Esporte e Lazer

Potencializar o seu espaço;
Utilizar melhor as possibilidades grandiosas de serviços;
Reorganização de idéias dos equipamentos;
Criações de eventos;
Trazer os associados para utilizar os serviços do local;
Reorganizar o espaço com o mínimo de investimento;
Visão no olhar de serviço e não de equipamentos;
Criatividade deve ser o carro chefe;
Buscar parcerias para a associação e clubes para o associado
entender os benefícios de estar ali;