

CONSULTORIA ESPORTIVA  
DIRECIONADA PARA VOCÊ &  
SUA FAMÍLIA / B2C

**ZEOLLA**  
CONSULTORIA ESPORTIVA

***SUA VIDA COM MAIS SAÚDE.***





**ALBERTO ZEOLLA**

\* Graduação em Ed. Física Licenciatura Plena – UNIDERP/2008.

\* Processo de formação acadêmica trabalhou com ginástica laboral, contribuiu com pesquisa científica na área de obesidade infantil – resumo & 5 artigos científicos, trabalhou com professor assistente por 3 vezes na área de Anatomia Humana e 1 Fisiologia Humana,

\* Trabalhou na Cia Athletica Kansas como Orientador de Atividade Física (OAF), Líder do Programa Prevenção e responsável técnico por organização de eventos, simulação de primeiros socorros integrando toda a academia e colaboradores para estas situações imediatas de atendimento.

\* Pós Graduado em Fisiologia do Exercício: da Reabilitação ao Treinamento - UNICID/2011.

\* Pós Graduado em Treinamento Desportivo: da Formação ao Alto Rendimento pela Rede de Ensino Instituto Doctum - MG - Agosto/2013.

\* Instrutor de Pilates Certificado pelo Centro de Ginástica Laboral Angélica – 2012.

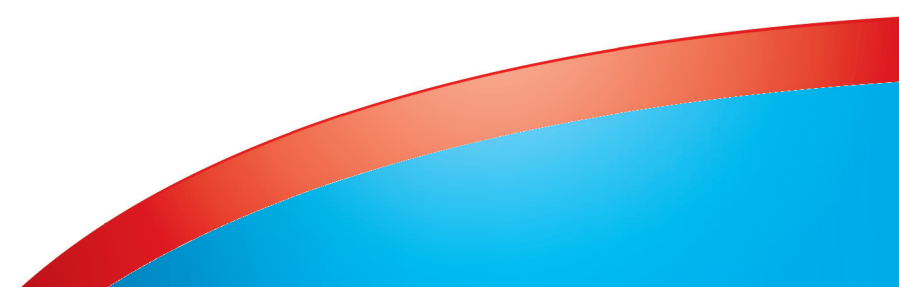
\* Coordenador da Fitness Academia e Professor de Pilates – Março/2013 - Janeiro/2015.

\* Sócio Diretor da empresa O2Up – “Soluções em software na área da saúde”

\* Organizador responsável pelos eventos do Funcional Circuit no estado de MS; metodologia do treinamento funcional voltada para o Emagrecimento com mais de 5800 profissionais certificados pelo Brasil com mais de 15 módulos existentes.

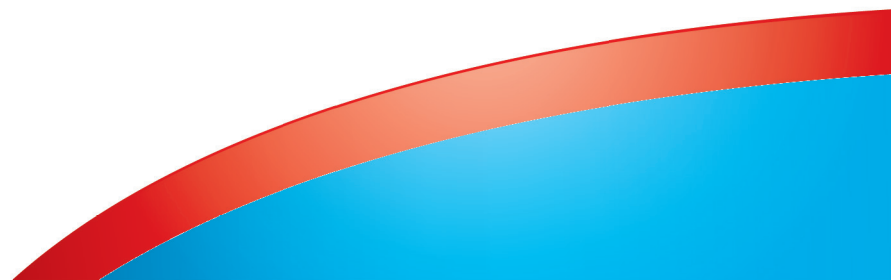
CREF11 nº 5133-G/MS.

# ***ATIVIDADES INDIVIDUAIS***





- \* Gasto calórico & condicionamento físico;
- \* Abordagem pedagógica coerente;
- \* Focado em treinar o movimento;
- \* Focada em tirar o seu melhor desempenho;
- \* Atividades em grupo;
- \* Abordagem de controle de carga subjetivo.



# **PILATES** **INDIVIDUALIZADO**



- Levamos o método para dentro da sua empresa, sendo este o MAT PILATES, ou seja, Pilates no solo, com duração de no máximo 45 minutos.

- Ferramenta que é utilizada no trabalho personalizado;

- Esta forma de serviço tem como objetivo gerar benefícios na saúde física, social e psicológica, pois trabalhará em cada movimento o 6 ações, através do princípio da contrologia, sendo estes:

- 1) Controle

- 2) Consciência

- 3) Concentração

- 4) Fluidez

- 5) Respiração

- 6) Relaxamento

# AVALIAÇÃO FÍSICA



É um produto onde avaliará a pessoa individualmente caso queira contratar o serviço particular, verificando as capacidades completas, desde testes de força, postural composição corporal, teste de plataforma de força de infra vermelho, agilidade, resistência cardiorespiratória e muscular localizada, dentre outros. Ao finalizar o teste é entregue um relatório para o avaliado e para o seu professor, onde será sugerido direcionamento de estímulos necessários conforme o que necessita ampliar para a saúde, assim como traçando os resultados com o objetivo do aluno.

# *PERSONALTRAINING*



É um serviço diferenciado que a pessoa contrato para ampliar sua saúde ou seu desempenho. Focado tanto para pessoas com restrições de alguma patologia como para pessoas que necessitam melhorar sua condição física para realização das suas tarefas diárias como para o esporte. Este modelo de negócio apresenta uma complexidade de valores devido o objetivo de cada cliente, sendo de interesse pessoal entrar em contato pelo email [albertozeollavieira@gmail.com](mailto:albertozeollavieira@gmail.com) ou pelo fone (67) 981125896.



# IDOSOS



- É um projeto focado apenas para o público idoso com um calendário de atividades para trabalhar diversos estímulos, sendo esses: Coordenação motora fina, Coordenação motora grossa, Força, Raciocínio, Resistência Cardiovascular, Resistência muscular localizada, Flexibilidade, Velocidade, Tempo de reação, Agilidade. Utilizar se a exercícios conforme a época do planejamento com foco postural geral, será executado um calendário semanal, como atividades físicas e aleatoriamente com objetivo social.
- Ferramenta que é utilizada no trabalho personalizado;

# ***ASSESSORIA & CONSULTORIA PARA MONTAR ESPAÇO DE PRÁTICA ESPORTIVA E ACADEMIAS EM SUA RESIDÊNCIA:***

- Será feito um levantamento do espaço para o serviço a ser implantando;
- Levantamento do projeto, com orçamento de materiais;
- Estudo da melhor forma de implantar o serviço e futuras flexibilidades para novos serviços no local;
- Projeto para gerenciamento do seu espaço de lazer e pratica esportiva.





- Análise do edital;
- Calendário de atividades complementares;
- Pessoas ativas devem se preparar 2 meses no mínimos antes da data dos testes;
- Pessoas sedentárias devem se preparar com 4 meses no mínimo antes da data dos testes;
- Treino focado nos movimentos dos testes;
- Estímulos predominantes nos treinos conforme o sistema energético de cada teste;
- Calendário de atividades
- Direcionamento para exercícios complementares;
- Pode ser individual ou em grupo;



# REAB

- Focado no movimento da região recuperada pós reabilitação;
- Visa manter e ampliar o gesto motor – melhora da funcionalidade;
- Ampliar a resistência muscular localizada;
- Estabilização segmentar;
- Força muscular de regiões complementares e específica;
- Exercícios especiais – gesto motor próximo ao esporte;
- Autonomia e segurança;
- Direcionamento do tipo de contração muscular necessária para a função;
- Periodização do treinamento conforme o tipo de necessidade;
- Atividades complementares dependendo da situação;
- Construção do objetivo por etapas.



# ***PREPARAÇÃO FÍSICA DESPORTIVA***

- \* Análise do esporte: individual e grupo;
- \* Calendário esportivo da modalidade;
- Faixa etária e desenvolvimento das capacidades conforme calendário de periodização;
- Análise de fundamentos do gesto motor e sistema energético predominante;
- Utilização de exercícios básicos, especiais & levantamentos básicos conforme o sistema energético;
- Trabalho integrado com o técnico da modalidade e outros profissionais relacionados ao atleta

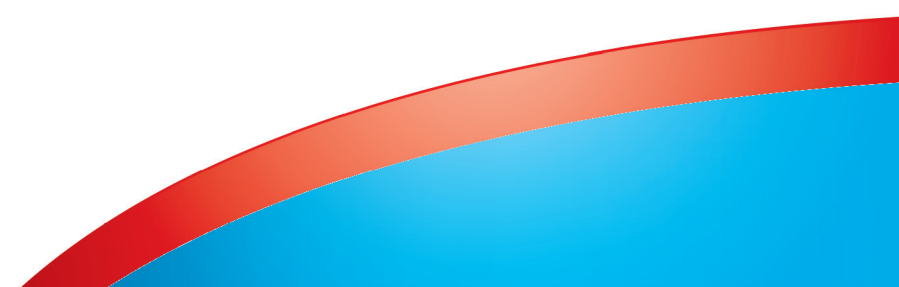


# ***OBESOS & PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA:***

- Focado em mudança comportamental;
- Apresenta dois modelos de serviço: individual & equipe multiprofissional;
- Equipe multiprofissional: contato com frequência para cada caso ser analisado, interagindo entre os componentes de cada área da saúde;
- Acessibilidade financeira a parceiros importantes estrategicamente;
- Gasto calórico & condicionamento físico;
- Abordagem pedagógica coerente;
- Focado em treinar o movimento, cabeça e a reintegração do indivíduo para uma vida ativa e saudável;
- CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: Planejamento diário para execução de alguma atividade física;
- Focada em tirar o seu melhor desempenho, respeitando as individualidades;
- Atividades em grupo ou individual;
- Abordagem de controle de carga subjetiva;
- Treinos complementares: musculação & aeróbio;
- Palestras multidisciplinar, conforme produto adquirido;
- Cartilhas de recomendações inteligentes e eficientes;
- Encontros externos;
- Gincanas;
- Grupos de whatsapp para maior interação e tira dúvidas;
- Duração de 18 meses.



# ***ATIVIDADES EM GRUPO***



# PILATES EM GRUPO



- Levamos o método para dentro da sua empresa, sendo este o MAT PILATES, ou seja, Pilates no solo, com duração de no máximo 45 minutos.

- Ferramenta que é utilizada no trabalho personalizado;

- Esta forma de serviço tem como objetivo gerar benefícios na saúde física, social e psicológica, pois trabalhará em cada movimento o 6 ações, através do princípio da contrologia, sendo estes:

- 1) Controle

- 2) Consciência

- 3) Concentração

- 4) Fluidez

- 5) Respiração

- 6) Relaxamento





- \* Gasto calórico & condicionamento físico;
- \* Abordagem pedagógica coerente;
- \* Focado em treinar o movimento;
- \* Focada em tirar o seu melhor desempenho;
- \* Atividades em grupo;
- \* Abordagem de controle de carga subjetivo;
- \* 2 Modelos de trabalho: convencional & multiprofissional;
- \* Multiprofissional: Nutricionista & Psicólogos;
- \* Palestras multidisciplinar;
- \* Cartilhas de recomendações inteligentes e eficientes;
- \* Encontros externos;
- \* Gincanas.
- \* Grupos de whatsapp para maior interação e tira dúvidas;
- \* Duração de 4 meses.



- \* Gasto calórico & condicionamento físico;
- \* Abordagem pedagógica coerente;
- \* Focado em treinar o movimento;
- \* Focada em tirar o seu melhor desempenho;
- \* Atividades em grupo;
- \* Abordagem de controle de carga subjetivo & com frequencímetro;
- \* Treinos complementares: musculação & aeróbio;
- \* 2 Modelos de trabalho: convencional & multiprofissional;
- \* Multiprofissional: Nutricionista & Psicólogos;
- \* Palestras multidisciplinar;
- \* Cartilhas de recomendações inteligentes e eficientes;
- \* Encontros externos;
- \* Gincanas;
- \* Grupos de whatsapp para maior interação e tira dúvidas;
- \* Duração de 3 meses.

# IDOSOS



- É um projeto focado apenas para o público idoso com um calendário de atividades para trabalhar diversos estímulos, sendo esses: Coordenação motora fina, Coordenação motora grossa, Força, Raciocínio, Resistência Cardiovascular, Resistência muscular localizada, Flexibilidade, Velocidade, Tempo de reação, Agilidade. Utilizar se a exercícios conforme a época do planejamento com foco postural geral, será executado um calendário semanal, como atividades físicas e aleatoriamente com objetivo social.
- Ferramenta que é utilizada no trabalho personalizado;

# ***OBESOS & PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA:***

- Focado em mudança comportamental;
- Apresenta dois modelos de serviço: individual & equipe multiprofissional;
- Equipe multiprofissional: contato com frequência para cada caso ser analisado, interagindo entre os componentes de cada área da saúde;
- Acessibilidade financeira a parceiros importantes estrategicamente;
- Gasto calórico & condicionamento físico;
- Abordagem pedagógica coerente;
- Focado em treinar o movimento, cabeça e a reintegração do indivíduo para uma vida ativa e saudável;
- CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: Planejamento diário para execução de alguma atividade física;
- Focada em tirar o seu melhor desempenho, respeitando as individualidades;
- Atividades em grupo ou individual;
- Abordagem de controle de carga subjetiva;
- Treinos complementares: musculação & aeróbio;
- Palestras multidisciplinar, conforme produto adquirido;
- Cartilhas de recomendações inteligentes e eficientes;
- Encontros externos;
- Gincanas;
- Grupos de whatsapp para maior interação e tira dúvidas;
- Duração de 18 meses.





- Análise do edital;
- Calendário de atividades complementares;
- Pessoas ativas devem se preparar 2 meses no mínimos antes da data dos testes;
- Pessoas sedentárias devem se preparar com 4 meses no mínimo antes da data dos testes;
- Treino focado nos movimentos dos testes;
- Estímulos predominantes nos treinos conforme o sistema energético de cada teste;
- Calendário de atividades
- Direcionamento para exercícios complementares;
- Pode ser individual ou em grupo;



# ***PREPARAÇÃO FÍSICA DESPORTIVA***

- \* Análise do esporte: individual e grupo;
- \* Calendário esportivo da modalidade;
- Faixa etária e desenvolvimento das capacidades conforme calendário de periodização;
- Análise de fundamentos do gesto motor e sistema energético predominante;
- Utilização de exercícios básicos, especiais & levantamentos básicos conforme o sistema energético;
- Trabalho integrado com o técnico da modalidade e outros profissionais relacionados ao atleta



**ESTA TABELA APRESENTA VALORES PARA ATIVIDADES EM GRUPO, NECESSITANDO UM NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES PARA EXECUÇÃO DA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE SUA ESCOLHA:**

<b>SERVIÇO EM GRUPO</b>	<b>NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES</b>	<b>VALORES/COLABORADOR</b>	
		<b>2X NA SEMANA</b>	<b>3X NA SEMANA</b>
Pilates Corporativo	8	89,00	119,00
Funcional Park	8	109,00	129,00
Saúde Certa (Convencional)	12	119,00	139,00
Saúde Certa (Multiprofissional)	12	149,00	179,00
Projeto Slim (Convencional)	12	119,00	139,00
Projeto Slim (Multiprofissional)	12	149,00	179,00
Idosos em Grupo	8	120,00/hora	
Idosos Particular, Func. Park Particular, TAF, REAB,			
Preparação física Esportiva			*
Personal Training			*
Obesos e pós cirurgia bariátrica individual			*
Obesos e pós cirurgia bariátrica Grupo	8	179,00	259,00
Avaliação Física		Conforme Tabela da Avaliação	
Assessoria e Cons. Esportiva para espaço de lazer e esportes em sua residência.			Verificar

\*Os trabalhos individuais apresentados acima são apresentados na PLANILHA PARA AMPLIAÇÃO DASUA SAÚDE vigente da Zeolla Consultoria Esportiva\* Inclusão do valor do deslocamento do serviço.

\*\*Os valores poderão ser alterados conforme nova tabela vigente da Zeolla Consultoria Esportiva

CONSULTORIA ESPORTIVA  
DIRECIONADA PARA VOCÊ &  
SUA FAMÍLIA / B2C

**ZEOLLA**  
CONSULTORIA ESPORTIVA