

CRISTIAN LEÃO

PERSONAL TRAINER





Quem sou eu?

Olá, sou o Cristian Leão.
Sou um profissional de educação física, pronto para te ajudar a alcançar seus objetivos de forma eficiente e personalizada.
Acreditando no poder da atividade física para transformar vidas, ofereço treinos individualizados e acompanhamento constante para que você conquiste a saúde e o corpo que deseja.

Características

1

AVALIAÇÕES FÍSICAS

A avaliação física é essencial para quem pratica exercícios, pois identifica necessidades e capacidades do corpo, ajudando a prevenir lesões e garantir um treino adequado para saúde e estética.

2

TREINAMENTO INDIVIDUALIZADO

Na musculação, o treinamento individualizado, é a chave para o sucesso, pois considera suas necessidades, metas e limitações. Com o plano personalizado, os resultados são reais e o risco de lesão é bem menor.

3

ACOMPANHAMENTO PRESENCIAL E CONSULTORIA ONLINE

Acompanhamento presencial e consultoria online são ótimas opções para quem busca resultados e suporte. O presencial oferece contato direto e feedback imediato, enquanto o online garante flexibilidade e acesso a qualquer hora. Ambos podem ser personalizados para você!



**Agende sua avaliação e descubra como
podemos trabalhar juntos para você atingir
o próximo nível!**

 @leao_cristian
 cristianleaopersonal@hotmail.com