

09:52 AM



GYM

09:52 AM



GYM

Aulas:

Horas	Nome aula
Horas	Nome aula
Horas	Nome aula
Horas	Nome aula

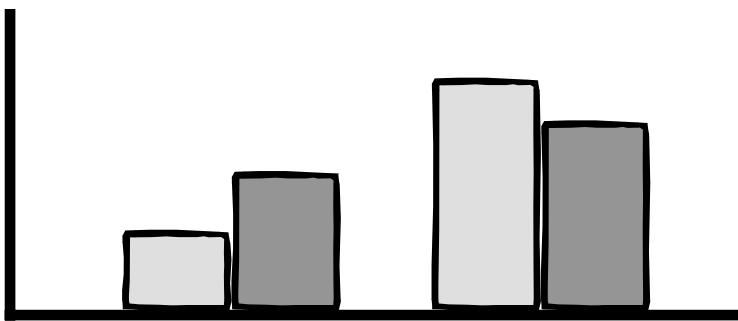
Plano de aulas

Plano de treino

Plano Nutrição

Atividade

Ocupação:



09:52 AM



Nome (Identificação)



Notificações



Plano de aulas



Plano de treino



Plano de nutrição



Avaliação física



Atividade



Contactos



Definições



Acesso

09:52 AM



GYM

Data

Texto da notificação

Data

Texto da notificação

Data

Texto da notificação

Data

Texto da notificação

Data

Texto da notificação

Data

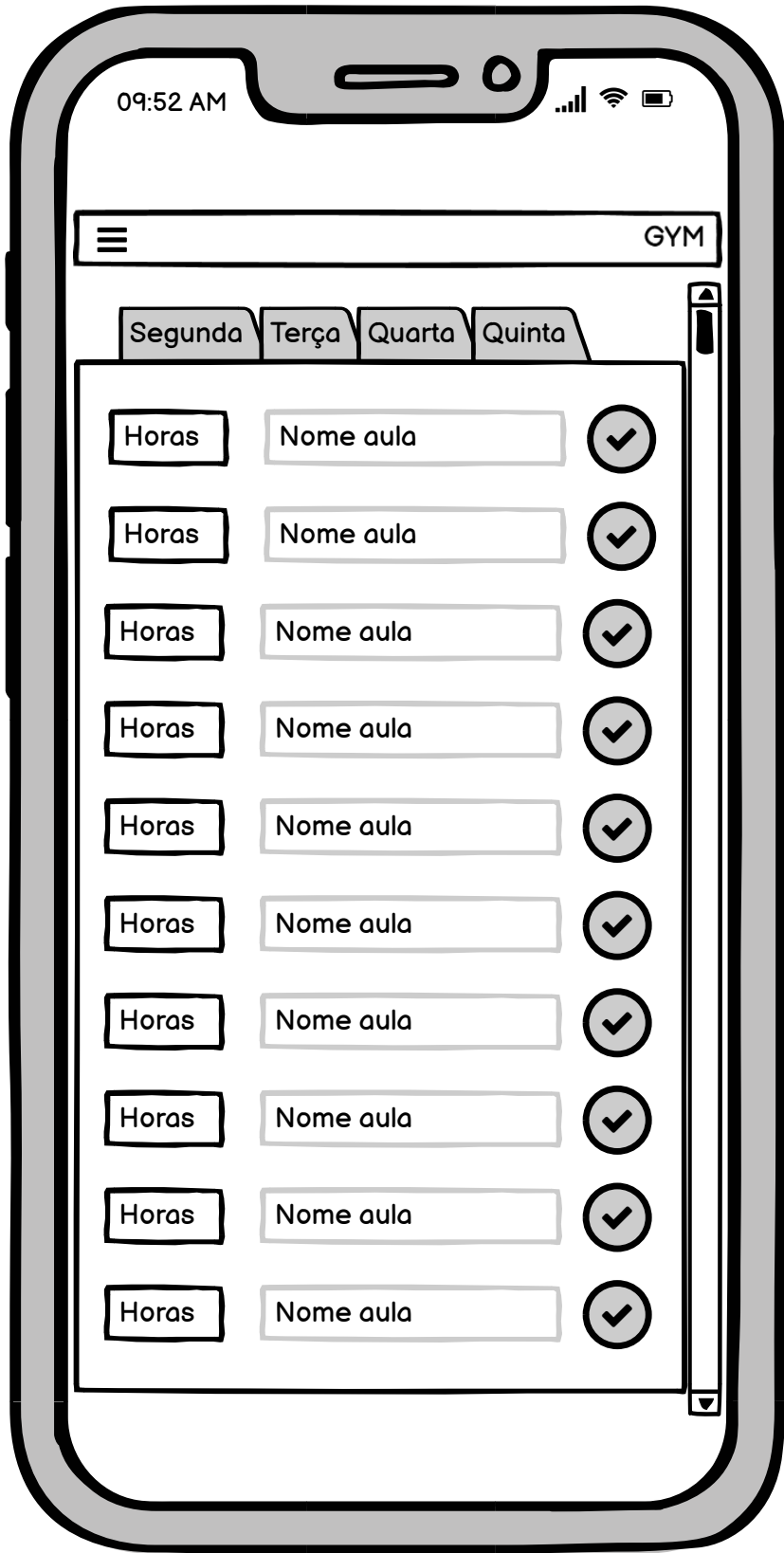
Texto da notificação

Data

Texto da notificação

Data

Texto da notificação

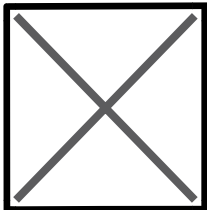


Nesta secção é possível deslizar para o lado para ver os dias da semana que estão escondidos, como Sexta, Sábado e Domingo

09:52 AM



GYM



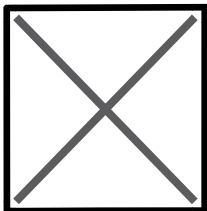
Nome do exercício

Séries:

Tempo:

Carga:

Intervalo:



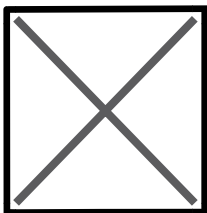
Nome do exercício

Séries:

Tempo:

Carga:

Intervalo:



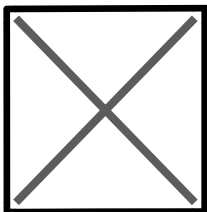
Nome do exercício

Séries:

Tempo:

Carga:

Intervalo:



Nome do exercício

Séries:

Tempo:

Carga:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

09:52 AM



GYM

Pequeno - Almoço:

Lista de alimentos

Almoço e Jantar:

Lista de alimentos

Lanche da tarde

Lista de alimentos

Observações

09:52 AM



GYM

Dados gerais:

Idade:

Altura:

Peso:

Percentual de Gordura:

Massa Gorda:

Massa Magra:

Densidade Óssea:

Idade Metabólica:

Índice de massa corporal

IMC:

Observações

09:52 AM



GYM

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

Data

Tempo de treino

09:52 AM



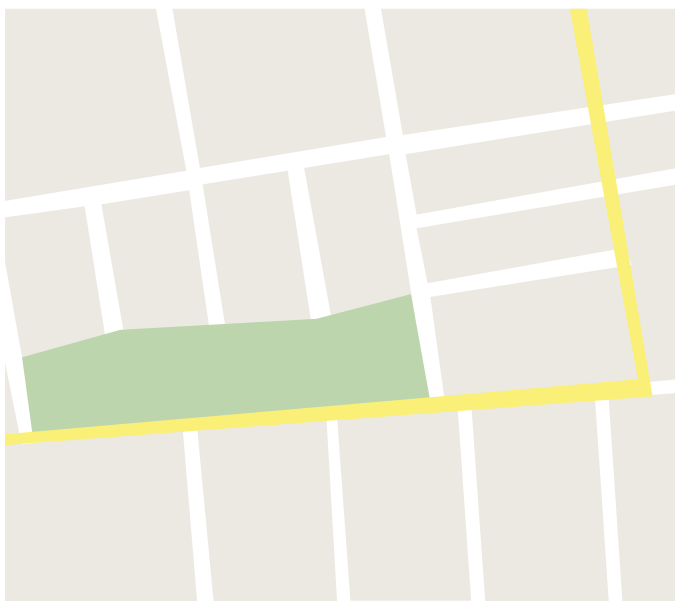
GYM



Número de telemóvel



Morada

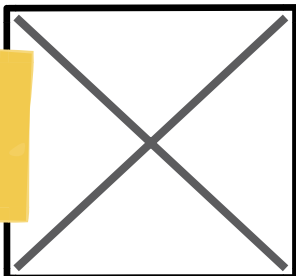


09:52 AM



GYM

Logótipo do
Ginásio



Alterar e-mail

Alterar password

Código da conta

Senha de ativação:

Senha 1

Senha 2

Senha 3

09:52 AM



GYM

Valide o seu código na
entrada do Ginásio

