

SERVIÇOS

ESCOLHA A ATIVIDADE IDEAL PARA VOCÊ

Personal Trainer: Com orientação e supervisão profissional, você vai realizar os movimentos da forma correta, na velocidade ideal, com tempo de intervalo e carga específica para os seus objetivos. Todas as variáveis do treinamento são observadas e ajustadas para otimizar os resultados.

Você terá melhores resultados com treinos mais curtos, o que é ideal para quem vive na correria da cidade grande.

Nutricionista: Manter uma alimentação balanceada e saudável é extremamente importante para otimizar os resultados, tanto em relação a saúde, quanto a estética e desempenho esportivo. A melhor forma de montar um plano alimentar coeso e que atenda as suas necessidades é ter o acompanhamento de um nutricionista esportivo competente.

Pilates: Através de certos fundamentos, o Pilates cria uma linha de exercícios eficiente, sem impacto, que busca melhorar a saúde e a força física do praticante. Por causa disso, qualquer um pode praticar. Idosos, crianças, adultos, gestantes... todos!

Yoga: O yoga proporciona, muito além de condicionamento físico e de estética corporal, benefícios de natureza emocional e espiritual. É fato de que a sua prática melhora, significativamente, a disposição, o bem-estar, o humor e a concentração do praticante.

Artes Marciais: As artes marciais nada mais são do que um conjunto de técnicas e práticas de luta bem pensadas que foram criadas com o objetivo de defesa pessoal e ataque nas situações de perigo. Mas além de prepararem o físico, também focam no desenvolvimento mental, espiritual e moral das pessoas.

Danças: Todos os estilos de dança trazem benefícios como aumento da flexibilidade, aprimoramento da coordenação motora, melhora cardiorrespiratória, aumento da circulação sanguínea, equilíbrio da pressão arterial, ativação do sistema linfático, otimização do condicionamento aeróbico e o principal, libera endorfina. Além de ser um exercício físico excelente, dançar é também uma grande terapia.

MELHORE SUA FORMA

UMA DIETA BALANCEADA, EXERCÍCIOS REGULARES E ACOMPANHAMENTO CERTO

Dieta Personalizada ([Saiba Mais](#))

Acompanhamento Profissional ([Saiba Mais](#))

Series Individuais ([Saiba Mais](#))

UM BANNER BONITO

TENHA MAIS SAÚDE E PERFORMANCE

CONHEÇA NOSSOS TREINOS MAIS POPULARES:

Treinamento Funcional: Treinamento funcional é uma técnica que utiliza os movimentos do corpo, a ideia é fazer com que o praticante fuja dos movimentos mecânicos, eixos definidos ou isolados. [\(Saiba Mais\)](#)

Idosos: A rotina de treinamento para a terceira idade tem como objetivo a melhora da qualidade de vida, diminuição do quadro de osteoporose, hipertensão arterial entre outras. [\(Saiba Mais\)](#)

Gestante: O programa tem por objetivo atender à gestante em suas necessidades individuais de treinamento e educação sobre exercícios na gravidez. [\(Saiba Mais\)](#)

Emagrecimento: Programa desenvolvido para reduzir o percentual de gordura de forma saudável e eficaz. Aliando atividade física a reeducação alimentar. [\(Saiba Mais\)](#)

Hipertrofia: Programa de treino voltado para o ganho de massa muscular. Melhore os seus níveis de força, saúde, beleza e autoestima. [\(Saiba Mais\)](#)

Preparação física para concursos: Chega de perder oportunidades de emprego por serem reprovados nos testes de aptidão física. [\(Saiba Mais\)](#)

UMA REVOLUÇÃO NOS TREINOS

LEVE SEUS ALUNOS PARA O PRÓXIMO NÍVEL DE PERSONALIZAÇÃO E TECNOLOGIA!

Fácil de usar: Uma forma simples de montar os treinos de seus alunos e economizar tempo.

Inovador: Comunique-se com os clientes de forma inovadora, com um sistema moderno, rápido e fácil de usar.

Treinos Customizados: Crie treinos e faça avaliações específicas para cada aluno, com métodos e objetivos diferentes.

Suporte Online: Suporte online por Whatsapp ou E-mail.

UM BANNER BONITO

A VITAFIT

OFERECE AOS SEUS ALUNOS UMA EXPERIÊNCIA COMPLETA

Realizar o agendamento da aula

Se exercitar de acordo com as prescrições passadas pelo profissional escolhido

Acompanhar avaliações físicas

Efetuar pagamentos e acessar histórico financeiro

Registrar o progresso nas fichas de treino

DEPOIMENTOS DE ALUNOS E PROFISSIONAIS

"As aulas são ótimas e muito dinâmicas. Isso me ajudou muito, pois eu não gosto de treinos parados e repetitivos. Minha lesão no ombro melhorou 100%, não tenho mais nenhuma dor, isso tudo graças ao fortalecimento feito pelo personal trainer cadastrado na VitaFit. Os resultados são visíveis."

- **Maria Joana – advogada**

"Antes de praticar yoga apresentava dores de cabeça muito frequentes e dor no ombro, dificuldade em relaxar e me concentrar especialmente para a meditação. Para alguém que esteja com dúvidas, recomendo não adiar sua aula. O yoga traz não apenas o bem-estar físico, o bem estar energético, mental e emocional é impressionante, melhorando muito a qualidade de vida."

- **Eduardo Montes – ator**

"A luta fez bem não só para meu corpo como para a minha mente. Treinar uma arte marcial foi muito motivador para mim, principalmente para que eu parasse de fumar."

- **Fabiana Gomes – Arquiteta**

"Consigo extrair todas as informações dos meus alunos porque o sistema me permite montar minhas avaliações da forma que eu quiser."

- **Marcelo Pinheiro – Personal Trainer**

