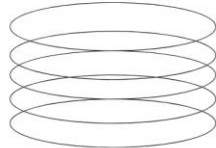
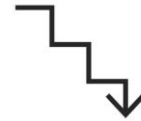




Kairus

Run



Apresentação

A **Kairus Assessoria de Corrida** é formada por profissionais das áreas de **educação física, fisioterapia e psicologia**, que acreditam no movimento como ferramenta de transformação da saúde física e emocional — especialmente no ambiente escolar.

Nossa missão é criar experiências de bem-estar acessíveis, educativas e motivadoras, que envolvam **alunos, professores, funcionários e famílias**.

Mais do que correr, queremos promover **qualidade de vida, autoestima, e saúde integral** por meio de ações que cabem na rotina da escola e fazem sentido para a comunidade.



Benefícios para a escola

✳ Incentivo à saúde e ao autocuidado entre alunos e colaboradores

☑ Redução do estresse e melhora da convivência escolar

💖 Fortalecimento do vínculo entre escola, família e comunidade


🎯 Ações de bem-estar com **baixo custo e alto impacto**

🏠 Valorização da cultura de saúde na escola

O que oferecemos

Nosso programa é flexível e pode ser adaptado às necessidades e à realidade da escola, com opções presenciais e online.

 **Treino presencial mensal** com foco em iniciação à corrida e caminhada

 **Planilhas de treino online** para quem quiser dar continuidade em casa ou nos horários livres

 **Suporte remoto com nossos profissionais**

 **Ações complementares nos treinos presenciais, como:**

- Avaliação e medição corporal
- Palestras sobre saúde, sono e alimentação
- Atividades lúdicas e educativas relacionadas ao movimento
- Roda de conversa com psicólogo sobre autocuidado e bem-estar

Planos acessíveis para sua escola

Oferecemos **valores acessíveis**, com possibilidade de personalização conforme o número de participantes e o tipo de ação escolhida.

Entre em contato com a equipe Kairus e conheça os **planos trimestrais e ações avulsas** que podemos oferecer à sua escola.

Montamos uma proposta sob medida, respeitando a realidade, o espaço e os objetivos da instituição.

Vamos movimentar a saúde na sua escola?

A Kairus está pronta para caminhar (e correr!) junto com você nessa jornada de bem-estar, com ações práticas, educativas e acolhedoras.



Fale conosco e saiba mais.

Vamos agendar uma ação piloto gratuita na sua escola. **11 98293-1457**

