

**Alunos:**

João Filipe Castoldo Liotto  
Lucas Henrique dos Santos  
Arthur Ivaza Costa  
Lucas Saito Sanzovo  
Ivan Carlos Amaral Galvão Ribeiro

**Tarefa 1 - Projeto GH**

Nosso App tem seu tema voltado ao desenvolvimento de um site para organização de treino em academias.

O objetivo do site é facilitar a gestão e execução de rotinas de treinamento físico através de uma plataforma online, intuitiva e eficiente.

O crescente interesse na busca por uma vida saudável e bem-estar pessoal tem impulsionado a popularidade das atividades físicas, porém a falta de conhecimento e desorganização acabam sendo um empecilho para as pessoas que adentram o mundo fitness. Nesse contexto, surge a necessidade de um site dedicado à gestão e otimização de programas de treinamento em academias e ambientes de exercício físico.

O site proposto visa oferecer uma solução abrangente para organizar e aprimorar a experiência de condicionamento físico. Com funcionalidades que abrangem desde a criação e personalização de planos de treino até o acompanhamento de progressões e execuções dos exercícios, a plataforma busca atender tanto a profissionais da área de educação física quanto a praticantes individuais.

A justificativa para o desenvolvimento deste site baseia-se na demanda crescente por soluções tecnológicas que simplifiquem a prática de atividades físicas, proporcionando uma abordagem mais estruturada e personalizada para os treinamentos. Além disso, a atualidade reforça a importância de tecnologias que permitam o acesso e a gestão de treinos de forma flexível.

Em síntese, a criação deste Web Site representa uma resposta inovadora e eficaz às necessidades atuais do público interessado em melhorar sua condição física e alcançar metas específicas, proporcionando uma ferramenta completa e intuitiva para a organização e otimização de treinos e atividades físicas.