

4BARZ

POWER . ENERGY . MOVEMENT



4BARZ

POWER . ENERGY . MOVEMENT

4BARZ

“A nova era do fitness”

4BARZ

O PROJETO

O projeto comunitário de treinamento funcional, Calistenia e “Street Workout” denominado **4BARZ** é um Time que tem por finalidade oferecer saúde, qualidade de vida, bem estar e resultados a todos os praticantes, tendo como contrapartida o auxílio dos mesmos nas ações sociais e/ou eventos promovidos pelo grupo, com a doação de donativos de todos os tipos para serem redirecionados às instituições de caridade e famílias necessitadas.

PROJETO COMUNITÁRIO SOCIAL

O Time tem, como parte de sua filosofia, a iniciativa voluntária que, por sua vez, acarreta na não cobrança de mensalidades para que todo serviço prestado pela equipe **4BARZ** seja retribuído através da participação de todos os praticantes nos eventos, auxiliando a equipe em seu propósito. De uma forma prática, simples e acessível, o Time reúne os mais diversos públicos e classes, sem distinção, sem julgamentos e, com auxílio do esporte, ajuda a transformar suor em altruísmo.

ESTILO E OBJETIVOS DOS TREINAMENTOS

Tendo como base um conjunto de movimentos funcionais que possibilitam melhor proficiência do praticante em suas atividades diárias, o objetivo do **4BARZ** é proporcionar, por meio da prática dos exercícios propostos, uma melhor qualidade de vida pelo desenvolvimento das capacidades físicas e motoras do praticante para a consequente obtenção de sua autonomia física e motora agora e ao longo da vida, permitindo a todos a realização de atividades rotineiras com mais facilidade e segurança, além do estímulo da parte emocional, espiritual e comportamental por meio de doação pessoal, com práticas solidárias e que fazem bem a todos os envolvidos e todos que recebem tal ação positiva.

FUNCIONAMENTO DO PROJETO

O **4BARZ** é uma iniciativa independente, criada por quatro amigos que decidiram conciliar aquilo que sabem e amam, a atividade física, com o que é cada vez mais necessário e significativo nos dias de hoje, bem estar, doação e amor ao próximo. Assim, cada um doa uma cota pessoal em vida, sendo muito bem aplicada com aquilo que cada um mais tem prazer em fazer, o esporte, seja por meio da prática ou por meio da profissão que escolheram para sobreviver.

Os treinos acontecem todos os domingos no parque da cidade e, por ser uma atividade de baixo custo, divertida e acessível, acaba por ter uma alta frequência de adesão com uma média de setenta participantes que, por sua vez, garantem sair satisfeitos quando se diz respeito ao estímulo, intensidade e dinâmica dos exercícios que são adequados a cada tipo de aluno, propiciando uma prática saudável e eficaz para todos. Os Treinos duram em média uma hora e vinte minutos, desde a recepção de todos, até a finalização da aula.

Para fazer parte do projeto é necessário enviar um número de celular que tenha “whatsapp”, via “direct” do nosso Instagram (@4barz.team) ou entrar em contato com qualquer um dos líderes do Time. A partir disso, uma vez por mês, é realizado um simples teste de aptidão para saber se o interessado apresenta as condições mínimas necessárias para efetivamente fazer parte dos treinos sem que ocorra algum risco à saúde, lembrando que também é necessária a apresentação de atestado médico para participar do teste. Depois de passar pelo teste, o interessado é adicionado ao grupo de treino do Time no “whatsapp” ou outra mídia de comunicação pertinente ao 4BARZ, onde são passadas informações referentes aos treinos, lista de presença dos treinos e informações a respeito dos eventos beneficentes além de possíveis mudanças de cronograma ou agenda.

HISTÓRIA DO PROJETO

O **4BARZ** foi criado em **15 de setembro de 2014** por um grupo de quatro amigos, GUILHERME ASSUNÇÃO, LEONARDO ASSUNÇÃO, MATEUS CHIARINI e MATHEUS ERTAL, todos residentes à Área Octogonal 4, praticantes de Calistenia e “Street Workout”, que começaram com a intenção de repassar os benefícios recebidos devido a prática esportiva e de qualidade de vida que a Calistenia Funcional proporciona para outras pessoas.



Guilherme



Leonardo



Matheus



Mateus

O nome **4BARZ** foi pensado como a tradução de “4 barras”, como um trocadilho de “for” (para barras) além do número 4 que vem como referência aos 4 fundadores e moradores da AOS 4.

Com a visibilidade que o movimento adquiriu, o grupo cresceu rapidamente, virou um Time (TEAM) e em certo momento foi preciso pensar em estruturar melhor projeto de forma mais profissional. Foi quando a marca 4BARZ foi registrada pelos fundadores, a qual pode ter variações comerciais vinculadas e subordinadas a ela, a seu registro e, atividades. Além dos 4 fundadores, o projeto agregou outros profissionais e parceiros tanto do ramo da Educação Física como quanto de outros meios, como profissionais da Educação Física, Marketing, Saúde, Nutrição e outros.

Hoje o projeto funciona com treinos todos os domingos (exceto feriados, quando os treinos podem ser antecipados para sábado) às 9h45min, no Estacionamento 4 do Parque da Cidade (Parque Sarah Kubitschek). Excepcionalmente, no último domingo de cada mês é realizado um treino conjunto com Professores parceiros de diferentes modalidades com o objetivo de diversificar os treinos do **4BARZ** e disseminar a proposta e princípios adotados pelo Time. Junto com esses treinos é realizada uma campanha social com o objetivo de arrecadar donativos e oferecer serviços a grupos e instituições carentes de auxílio ou bens.

LOGOMARCA DO PROJETO



2014



2015



2016

A primeira logomarca do **4BARZ** foi desenhada por Mateus Chiarini, em 2014, um dos fundadores do projeto. Desenhada a mão e tendo como base barras fixas, a logomarca tinha como objetivo apenas identificar o time logo de começo. A frase dentro das barras, em tradução livre para o português “Treine insanamente ou continue o mesmo”, era algo dito frequentemente entre os 4 membros Fundadores naquele momento, que tiveram por base o conhecimento adquirido pelos treinos da equipe americana Bar Brothers.

A segunda logomarca do **4BARZ**, em 2015, marcou o início da “profissionalização”, o crescimento do grupo, com treinos sendo oferecidos no Parque do Sudoeste para cerca de 30 a 40 pessoas. Assim sentiu-se a necessidade de mudar, modernizar a logomarca. Desta forma, a segunda logomarca foi feita de modo digital, tendo Atlas segurando o mundo em seus ombros, como um exemplo de força física e superação.

A terceira e atual logomarca do **4BARZ**, de 2016, é um dos elementos mais presentes na arte celta, chamado Tríscele, que representa nossa natureza tríplice (corpo, mente e alma). Fica claro para nós a importância da Tríscele **4BARZ**, por demonstrar com sua inclinação ao movimento contínuo, uma referência ao movimento da vida e do universo. Tem sua simbologia ligada a liberdade de criação e os ciclos de crescimento.

A tríade nos insere em locais aonde há existência de vida aonde cada um possui o seu significado, mas que ao mesmo tempo todos dependem um do outro para continuar existindo, permitindo assim que o Time **4BARZ**, o nosso mundo fitness social, também exista em perfeita interação.

Nesse sentido, achamos conveniente utilizar as características observadas nas espirais, seu movimento a partir do centro, que serão descritos como sentido horário (membros **4BARZ**) e sentido anti-horário (líderes **4BARZ**), onde os membros do time representam a expansão e crescimento e os líderes representam a proteção e o recolhimento ao time.

De um modo geral, nossa marca está associada ao crescimento pessoal, ao desenvolvimento humano e social, à expansão da consciência altruísta e ao fluir da vida. Poder, Energia e Movimento, esses são os pilares da família **4BARZ**.

POWER – ENERGY - MOVEMENT

POWER . ENERGY . MOVEMENT