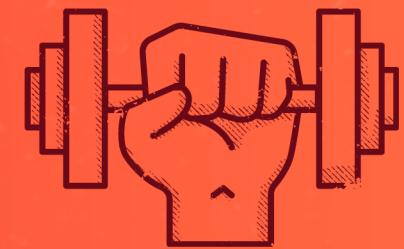


PROJETO S.H.I.E.L.D.

O SEU CAMINHO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E ATIVA.



MISSÃO E VISÃO

- **MISSÃO**

Promover o bem-estar físico e mental através de exercícios individuais e coletivos

Busca de um corpo saudável



- **VISÃO**

Mostra que você não está sozinho nessa jornada de qualidade de vida.



ONDE PODEMOS FAZER



O IMPORTANTE E SE MANTER ATIVO

PROGRAMAS DE TREINAMENTO



RESISTÊNCIA

Foco: Desenvolvimento de força muscular.
Benefícios: Aumento da massa muscular, melhoria da densidade óssea, aumento do metabolismo.



FUNCIONAL

Foco: Melhoria da capacidade funcional para atividades diárias.
Benefícios: Melhora da mobilidade, estabilidade, equilíbrio e resistência funcional.



YOGA

Foco: Integração de mente, corpo e espírito através de posturas, respiração e meditação.
Benefícios: Aumento da flexibilidade, redução do estresse, melhoria da concentração e equilíbrio emocional.



EM GRUPO

Foco: Exercícios realizados em conjunto, muitas vezes sob a orientação de um instrutor.
Benefícios: Motivação, senso de comunidade, diversão e queima de calorias.



MUSCULAÇÃO

Foco: Desenvolvimento e fortalecimento muscular.
Benefícios: Aumento da massa muscular, modelagem e definição corporal.



TREINE NO SEU **RITMO**

SEGUNDA A SEXTA

6h às 23h

SÁBADO E DOMINGO

**Dica, e fazer exercício ao
ar livre**

MOTIVAÇÃO

**"Cuide do seu corpo,
ele é o único lugar que
você tem para viver.
Cada movimento hoje
é um passo mais perto
da sua melhor versão!"**



Os horários podem alterar durante feriados e verão.
Como treinos podem ser marcados com seus
AMIGOS



NOSSAS GUERREIRAS



JULIANA



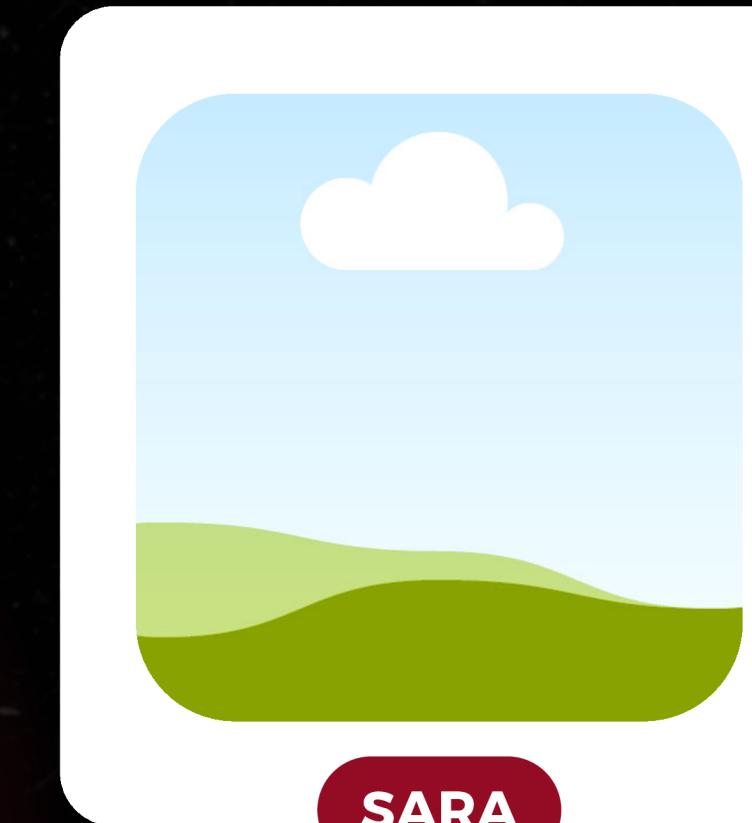
BRUNA



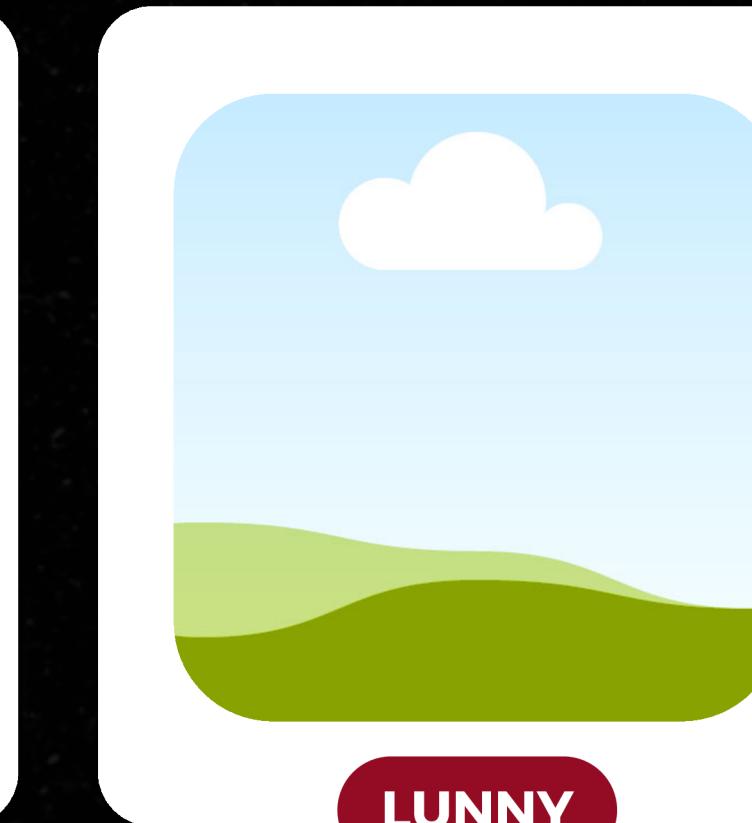
ANA VITÓRIA



VICTORIA



SARA



LUNNY



ESTER

APLICATIVO GYMRATS

O GymRats é um aplicativo gratuito para Android e iOS que incentiva a prática de atividades físicas através de desafios personalizados, criados com amigos, familiares ou colegas. Ele combina diversão e competição saudável para motivar treinos regulares.



PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES:

- DESAFIOS PERSONALIZADOS: CONFIGURE METAS COMO TREINOS, QUILÔMETROS, MINUTOS, CALORIAS OU PASSOS. CRIE TAMBÉM SISTEMAS DE PONTUAÇÃO ADAPTÁVEIS.
- PARTICIPAÇÃO EM EQUIPES: FORME EQUIPES PARA COMPETIR DE FORMA COLABORATIVA.
- REGISTRO DE ATIVIDADES: DOCUMENTE TREINOS COM FOTOS, DESCRIÇÕES OU CAPTURAS DE OUTROS APPS DE MONITORAMENTO.
- RANKING: ACOMPANHE O DESEMPENHO INDIVIDUAL OU DE EQUIPES EM UM QUADRO DE LÍDERES.
- INTEGRAÇÃO COM APPLE HEALTH: SYNCRONIZE DADOS DE EXERCÍCIOS AUTOMATICAMENTE NO IOS.

GYMRATS

ACOMPANHAMENTO

SEMANAL

APÓS OU ANTES DO COMEÇO DA CÉLULA ÀS SEXTAS - FEIRAS .

IRAM SE PESAR EM UMA BALANÇA DE BIOIMPÊDANCIA ONDE PODERAR VER SEU DESENVOLVIMENTO.

MEDIÇÃO COM FITA MÉTRICA

MENSAL

FAZER PELO MENOS 2 ATIVIDADES EM GRUPO OU COM UMA OUTRA IRMÃ DA CÉLULA.

CICLISMO
VOLÉI
CAMINHADA
CORRIDA

DURAÇÃO DO PROJETO

DURAÇÃO DO PROJETO 3 MÊS.

O PROJETO TEM O INTERESSE DE DESENVOLVER MENTE E CORPO, COM DISIPLINA PARA TRAZER QUALIDADE DE VIDA.