

A FIT TIME

Não somos uma academia tradicional. Somos um estúdio de treinamento funcional personalizado.

Nosso método valoriza a individualidade e necessidade de cada aluno desde o processo de avaliação física, passando pela definição de metas e indicadores de evolução, até a execução prática das aulas.

Tudo isso realizado em um espaço físico projetado para o treinamento funcional com limite máximo de 4 alunos por professor.

**NOSSO
FOCO
É VOCÊ.**



 **FitTime**

FIT TIME EMPRESAS

Nosso programa empresarial conta com uma equipe de profissionais multidisciplinar e 6 módulos que podem ser aplicados de acordo com a necessidade da empresa.

Iremos auxiliar sua empresa a aumentar a produtividade de sua equipe e inserir hábitos saudáveis na vida de seus colaboradores.

Módulos:

Ginástica Funcional.

Programa Nutricional.

Quick Massage.

Acupuntura.

Acompanhamento Psicológico.

Palestra de Coaching.



GINÁSTICA FUNCIONAL

Desenvolvido de acordo com o tempo e necessidade laboral da empresa, a ginástica funcional utiliza o próprio corpo como principal ferramenta de desenvolvimento.

Benefícios:

Melhoria do aspecto físico motor.

Maior interatividade entre funcionários.

Ambiente mais saudável e produtivo.



PROGRAMA NUTRICIONAL

Desenvolvido através de palestras, desafios, atendimento individual ou em grupo, nosso programa traz soluções personalizadas sempre com foco na mudança de hábitos alimentares e promoção da qualidade de vida através da alimentação saudável.

Benefícios:

Aumento da disposição para trabalhar.

Diminuição do peso corporal.

Melhora da autoestima.

Prevenção de doenças.



QUICK MASSAGE

Serviço exclusivo de massagem com foco no alívio de dores relacionadas à função laboral e estresse. Realizada por um profissional com vasta experiência as sessões são rápidas e não comprometem o fluxo de trabalho.

Benefícios:

Previne doenças relacionadas ao esforço repetitivo, má circulação sanguínea e estresse.

Maior produtividade dos colaboradores.

Diminuição do número de faltas e afastamentos.

Melhora da relação entre funcionário e empresa.



ACUPUNTURA

Derivado da medicina chinesa, a acupuntura é um tratamento indicado para diversos males, dentre eles, estresse, depressão, dores de cabeça e processos inflamatórios em geral. As sessões são rápidas e trazem resultados imediatos quanto ao alívio dos sintomas.

Benefícios:

Diminuição de dores provenientes de exercícios repetitivos, tensão emocional e erro de postura.

Auxilia no tratamento de insônia, estresse, enxaquecas e depressão.

Melhora da relação entre funcionário e empresa.



ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

De forma individual ou em grupos, o acompanhamento psicológico busca tratar problemas emocionais que possam estar interferindo no bom andamento dos processos dentro da empresa, bem como na vida pessoal do colaborador.

Benefícios:

Diminuição de conflitos.

Aumento da produtividade.

Diminuição do número de faltas e afastamentos.



PALESTRA DE COACHING

As palestras tem como objetivo estimular o desenvolvimento pessoal de cada funcionário baseado na concepção, definição e estruturação de metas.

Temas específicos pertinentes ao empresário também podem ser abordados na palestra.

Benefícios:

Valorização do trabalho.

Crescimento profissional.

Aumento da produtividade.



19 3013-4050

 **19 99469-5192**

  **fittimetp**

fittimetp.com.br
contato@fittimetp.com.br

R. Florindo Cibin, 800
Jd. Paraíso - Americana / SP

 **FitTime**