



CADERNO DE ATIVIDADES

FITNESS 2018

Índice

| | |
|--|----|
| Programação Fitness..... | 03 |
| Programação Bike..... | 04 |
| Programação Fitness Bem-Viver..... | 04 |
| Programação Fitness Prédio da Sauna..... | 04 |
| Dança | 05 |
| Cardio..... | 05 |
| Programação Bem-Viver..... | 05 |
| Flexibilidade e Postura..... | 05 |
| Condicionamento..... | 06 |
| Professores..... | 07 |

Idades

Aulas acima de 15 anos

Acima 13 anos liberado as aulas de: Dance Hits, Dance Workout, Alongamento e LPF

Taxas vigentes de 01/04/2018 a 31/03/2019

Atividades Esportivas

| | |
|-------------------------|-----------|
| 1ª modalidade do título | R\$77,00 |
| 2ª modalidade do título | R\$ 58,00 |

Uniforme Fitness (Camiseta)

Venda na Secretaria de Esportes

PROGRAMAÇÃO FITNESS

| HOR | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|-------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| 6:00 | | PREPARO FÍSICO PARA CORRIDA 45' RENAN | | | | |
| 7:00 | ALONGAMENTO FERNANDA | FUNCIONAL FIGHT FERNANDA | ALONGAMENTO FERNANDA | FUNCIONAL FIGHT FERNANDA | MOBILITY CLASS FERNANDA | |
| 8:00 | TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA | TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA | TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA | TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA | CONDICIONAMENTO FERNANDA | |
| 9:00 | DANCE HITS THALYTA | LOCAL FUNCIONAL JÚLIA | DANCE HITS THALYTA | LOCAL FUNCIONAL JÚLIA | DANCE HITS THALYTA | |
| 9:10 | | FUNCIONAL AREIA DÉBORA | | | | |
| 9:30 | FUNCIONAL GINÁSIO FERNANDA | | FUNCIONAL GINÁSIO FERNANDA | | FUNCIONAL GINÁSIO JÚLIA | MOBILITY CLASS 30' MARCUS |
| 10:00 | BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' DÉBORA | ALONGAMENTO JÚLIA | BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' DÉBORA | ALONGAMENTO DÉBORA | TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA | DANCE HITS 90' RODIZIO |
| 10:40 | | | | | | FUNCIONAL EXTERNO 45' RENAN |
| 11:00 | | FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA | | FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA | CORE TRAINING 30' FERNANDA | |

| HOR. | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|-------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 16:00 | | DANCE WORKOUT 50' MARCUS | GAP 45' THALYTA | DANCE WORKOUT 50' MARCUS | BIKE 30' + ABDÔMEN JÚLIA |
| 17:00 | BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' DÉBORA | CONDICIONAMENTO 45' DÉBORA | BODYWEIGHT 30' (BT) HIIT 30' THALYTA | CONDICIONAMENTO 45' THALYTA | |
| 17:30 | | | | | HIIT 30' JÚLIA |
| 18:00 | DANCE HITS MARCUS | DANCE HITS THALYTA | DANCE HITS THALYTA | DANCE HITS THALYTA | |
| 19:00 | LOCAL FUNCIONAL THALYTA | LOCAL FUNCIONAL THALYTA | LOCAL FUNCIONAL MARCELLA | LOCAL FUNCIONAL THALYTA | |
| 20:00 | FIT BAND 45' MARCUS | ALONGAMENTO 45' DÉBORA | CORE TRAINING 45' MARCELLA | ALONGAMENTO 45' MARCUS | |

Obs.: Poderão participar todos os inscritos no Fitness e no Grupo de Corrida nas aulas do Treinamento Funcional e Preparo Físico para corrida 45'

Bike

| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| 07:00 | BIKE DÉBORA | | BIKE DÉBORA | | BIKE THALYTA | |
| 08:00 | | BIKE DÉBORA | | BIKE DÉBORA | | |
| 09:00 | BIKE DÉBORA | | BIKE DÉBORA | | BIKE MARCELLA | |
| 10:00 | | BIKE MARCELLA | | BIKE MARCELLA | | BIKE 90' RODÍZIO |
| 16:00 | BIKE MARCUS | | BIKE MARCUS | | BIKE 30' + ABDÔMEN JÚLIA | |
| 18:00 | BIKE THALYTA | BIKE 45' DÉBORA | BIKE MARCELLA | BIKE 45' MARCUS | BIKE 45' JÚLIA | |
| 19:00 | BIKE MARCUS | BIKE MARCUS | BIKE MARCUS | BIKE MARCUS | | |

PROGRAMAÇÃO FITNESS BEM-VIVER

| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|----------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|
| 08:00 | ALONGAMENTO MARCELLA | | ALONGAMENTO RENATO | | ALONGAMENTO RENATO |
| 09:15 | | GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA | | GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA | |

PROGRAMAÇÃO FITNESS PRÉDIO DA SAUNA

| HORÁRIO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 8:00 | | LPF 30' ALONGAMEN.30' JÚLIA | | LPF 30' ALONGAMEN.30' JÚLIA | LPF 30' ALONGAM. 30' JÚLIA |
| 9:10 | ALONGAMENTO MARCELLA | | ALONGAMENTO JULIA | | MOBILITY CLASS FERNANDA |
| 10:15 | DANÇA BEM-VIVER THALYTA | | DANÇA BEM-VIVER THALYTA | | |

Bem-Viver

- É **Ginástica Funcional:** exercícios que utilizam as principais capacidades físicas, aplicados ao grupo da terceira idade. Visa promover uma maior independência e maior qualidade de vida nas atividades diárias.
- É **Alongamento:** promover os benefícios da atividade como melhora da flexibilidade e postura pensada e adaptada ao público idoso.
- É **Dança (bem-viver):** aula de dança voltada para o público da terceira idade.

Cardio

- **Bike:** simula treinos e percursos do ciclismo estrada com uma trilha sonora animada. Como resultado uma melhora da capacidade cardiorrespiratória e força dos membros inferiores.
- É **Bike 30' + abdômen:** treino que promete aliar os benefícios da Bike aos exercícios para fortalecimento da musculatura abdominal.

Dança

- É **Dance Hits:** aula exclusiva S.H.C. com coreografias originais e dos videoclipes dos maiores sucessos do momento. Para treinar a força, cardio e se divertir!
- É **Dance Workout:** aula exclusiva S.H.C., coreografias de alta intensidade e ao final exercícios de glúteo e abdômen.
- É **Dança (bem-viver):** aula de dança voltada para o público da terceira idade.

Flexibilidade e Postura

- É **Alongamento:** exercícios para mobilizar articulações, melhorar flexibilidade e relaxar.
- É **Mobility Class:** aula para melhorar o equilíbrio, mobilidade articular e promover uma reeducação postural.
- É **Low pressure fitness:** aula do método LPF virou hits nas academias. Busca baixar a pressão intra-abdominal com exercícios de força e respiração para criar o efeito “barriga negativa”.
- É **Fit Band:** aula que promete fortalecer e alongar o corpo através de exercícios com as faixas elásticas (theraband, superband, miniband e tubing).

Condicionamento

Treinamento Funcional (TF): aulas de condicionamento físico. Com intensidades moderadas a forte, trabalham as principais capacidades físicas: força, velocidade, agilidade, equilíbrio, resistência.

- É **Treinamento Funcional (iniciante):** aulas para quem está ingressando ou retomando a rotina de treino. Segue os mesmos princípios do TF porém com parte pedagógica mais aprofundada.
- É **Treinamento Funcional Ginásio:** mesma metodologia das aulas de T.F, realizadas no ginásio II e com ênfase maior na capacidade resistência.
- É **Treinamento Funcional externo:** mesma metodologia das aulas de T.F, realizadas na ampla área externa do clube.
- É **Treinamento Funcional Areia:** mesma metodologia das aulas de T.F, realizadas na quadra de areia do Futevôlei com objetivo de trabalhar as capacidades na instabilidade do terreno arenoso.
- É **Funcional fight:** treino funcional aliado com fundamentos do Boxe.
- É **Core Training:** aula com objetivo de trabalhar a força do tronco (core). São utilizados exercícios globais para fortalecer a musculatura dorsal, abdominal, pernas e ombros.
- É **Body Weight (BT):** Hit nas academias ao redor do mundo as aulas de (BWT ou BT) tem como objetivo trabalhar as diversas capacidades físicas apenas com exercícios que usam o peso do corpo.
- É **HIIT (High Intensive Interval Training):** treino curto com objetivo de trabalhar através do método intervalado exercícios globais e de alta intensidade.
- É **Condicionamento:** aulas de intensidade elevada para melhorar a capacidade cardiorrespiratória.
- É **Local Funcional:** treino para aumentar a força muscular através de exercícios globais e localizados.
- É **GAP (glúteo, abdômen e pernas):** aula que voltou com tudo nas academias, agora em uma nova linha que mistura exercícios globais, localizados e aeróbios para essas regiões.

Professores**Débora Lacerda****CREF: 094193****Formação Acadêmica:**

- Bacharelado em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. (2011)
- Licenciatura em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. (2012).
- Curso de nível superior de Educação Física. Madri, Espanha. Universidad Politécnica de Madrid - UPM (2009).
- Participação em programa de intercâmbio estudantil. Viborg, Dinamarca. Gymnastik and Idrætshøjskolen ved Viborg - GIV (2008).

Cursos Complementares:

- É Capacitação Cycling Indoor – Wilson Germano (2011)
- É Treinamento para Emagrecimento – UNICAMP (2012)
- É Qualificação para Personal Trainer: Avaliação Física, Biomecânica, Flexibilidade e Prescrição de Treinamento – Homeostase Fitness & Wellness (2013)
- É Programa de Treinamento de Bike Indoor – Schwinn Cycling®. (2013)
- É Programa de Qualificação em Treinamento Físico Funcional – Bpro (2014)
- É Programa de Treinamento Indoor Cycling Keiser M3 Foundations (2017)

Aulas:

- É Alongamento
- É Bike Indoor
- É Body Weight (BT)
- É Condicionamento Físico
- É HIIT
- É Treinamento Funcional

Nome: Fernanda Festa**CREF: 028506-G/SP****Formação Acadêmica:**

- É Licenciatura Plena – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCC) – (2002)

Cursos:

- É Kettlebell Certification – Strong First (2017)
- É Certificação Treinamento Físico Funcional (2016)
- É Programa de Qualificação em Treinamento Físico Funcional – Bpro (2014)
- É Técnica da Seleção Brasileira Júnior e Infantil (2013-2017)
- É Ginasta da seleção brasileira Ginástica Rítmica (1995-1998)

Aulas:

- É Alongamento
- É Mobility Class
- É Treinamento Funcional
- É Funcional Fight
- É Funcional Ginásio
- É Core Training

Julia Zink**CREF: 124952-G/SP****Formação Acadêmica:**

- Bacharel em Educação Física – METROCAMP – (2015)

Cursos

- Certificação Low Pressure Fitness (LPF) – nível 1 (2018)
- Treinamento Bike Indoor (2015)
- Certificação Treinamento Funcional – CORE 360 (Módulos 3 e 4) (2014)
- Certificação Treinamento Funcional – CORE 360 (Módulos 1 e 2) (2013)

Aulas

- Alongamento
- Bike
- Local Funcional
- Alongamento Bem-viver
- Low Pressure Fitness - LPF

Marcus Viana**CREF: 020124/RJ****Formação Acadêmica:**

- É Licenciatura Plena Faculdade Adventista de Hortolândia UNASP – (2010)

Cursos:

- É Especialização em Dança e Emagrecimento ENAF– (2015)

Aulas:

- É Bike Indoor
- É Alongamento
- É Dance Workout
- É Dance Hits
- É Fit Band

Renan Ciampi**CREF: 99703-G/SP****Formação Acadêmica:**

- É Licenciatura Plena Escola Superior de Educação Física Jundiá – ESEF (2012)

Cursos:

- É Capacitação Pilates Solo Método Clássico – Unic Pilates (2017)
- É Formação Método Pilates Solo e Aparelho – Studio Bonazzi Pilates (2013)

Aulas:

- É Treinamento Funcional Externo

Renato Aggio**CREF: 99703-G/SP****Formação Acadêmica:**

- É Bacharel em Educação Física – METROCAMP
- É Programa de Intercâmbio Academy Physical Education OLLERUP – Dinamarca

Cursos:

- É Técnico Ginástica Artística: campeão estadual e infantil e pré-infantil
- É Técnico Ginástica Artística: campeão brasileiro pré-infantil

Aulas:

- É Alongamento Bem-Viver

Thayta Costa**CREF: 115869-G/SP****Formação Acadêmica:**

- É Licenciatura Plena Pontifícia Universidade Católica de Campinas PUC-Campinas – (2013)
- É Especialização Fisiologia do Exercício – Universidade Estácio de Sá (2015)

Cursos

- É Certificação Treinamento HIIT – Fitness Brasil (2018)
- É Certificação Strong by Zumba Fitness® – Basic I (2017)
- É Ritmos – Fitness Brasil (2017)
- É Programa de Qualificação em Treinamento Físico Funcional – Bpro (2016)
- É Mobilidade articular e Alongamento – Fitness Brasil (2015)
- É Certificação em Treinamento de Força – Fitness Brasil (2015)
- É Extensão em Dança – METROCAMP (2014)
- É Certificação Zumba Fitness® - Basic I (2013)
- É Programa de Treinamento de Bike Indoor – Schwinn Cycling® (2013)
- É Capacitação Cycling Indoor – (2012)

Aulas

- É Dance Hits
- É Dança Bem-Viver
- É Local Funcional
- É Treinamento Funcional
- É Gap
- É Bike
- É Body weight
- É HIIT

Supervisão

Marcella Ramos

CREF: 062685 G/SP

Formação Acadêmica:

- É Bacharel em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. (2011)
- É Mestrado em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas (FCM) – UNICAMP (2018)

Cursos:

- É Track&Field – Certification Pro – Michael Jordan Performace (MJP) –Dallas, TX. (2018)
- É Metabolic Resistance Training – The Cooper Institute – Dallas, TX. (2018)
- É FMS I (Functional Movement Systems) (2017)
- É Programa de Treinamento Indoor Cycling Keiser M3 Foundations (2017)
- É Body Weigh Certification – Strong First (2017)
- É Kettlebell Certification – Strong First (2017)
- É Barbell Certification – Strong First (2017)
- É Programa de Qualificação em Treinamento Físico Funcional – Bpro (2015)
- É Certificação de Bike Indoor Bronze Level – Schwinn Cycling®. (2013)
- É Programa de Treinamento de Bike Indoor – Schwinn Cycling®. (2013)
- É Certificação Treinamento Funcional –CORE 360 (Módulos 1 e 2) (2013)
- É Certificação Treinamento Funcional –CORE 360 (Módulos 3 e 4) (2012)
- É Curso de Medicina Esportiva e Lesões no Esporte (FCM-Unicamp) (2009)
- É Curso de Ginástica Holística e Alongamento – Instituto Patrícia Lacombe (2009)
- É Curso e credenciamento para Personal Trainer Gallo Personal Systems (Módulos I a IV) (2008/2009)
- É Capacitação Cycling Indoor – Wilson Germano (2008)
- É Capacitação do programa Spinning® JohnnyG (2008)

Aulas:

- É Bike Indoor
- É Alongamento
- É Alongamento Bem-Viver
- É Local Funcional
- É Core Training

Visite nosso site: www.hipica.com.br

Para efetuar a inscrição comparecer no SAA com atestado médico nos horários abaixo:

Serviços de Atendimento ao Associado

Tel. 3794-6020/6021

De 2ª à 6ª – 08/17hs

Sábados – 08/14hs

Domingo e Feriado - Fechado

Tem alguma sugestão ou reclamação? Comunique ao SAA, o canal oficial de atendimento aos associados: pessoalmente, site ou pelo e-mail saa@hipica.com.br .

