



**CADERNO DE  
ATIVIDADES  
FITNESS  
2019**

## Índice

<b>Programação Fitness.....</b>	<b>03</b>
<b>Programação Bike.....</b>	<b>04</b>
<b>Programação Fitness Bem-Viver.....</b>	<b>05</b>
<b>Programação Fitness Prédio da Sauna.....</b>	<b>06</b>
<b>Flexibilidade e Postura.....</b>	<b>07</b>
<b>Condicionamento.....</b>	<b>08</b>
<b>Dança .....</b>	<b>10</b>
<b>Cardio.....</b>	<b>11</b>
<b>Programação Bem-Viver.....</b>	<b>12</b>
<b>Professores.....</b>	<b>13</b>

# PROGRAMAÇÃO FITNESS

HOR	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:00	ALONGAMENTO FERNANDA	FUNCIONAL FIGHT FERNANDA	ALONGAMENTO FERNANDA	FUNCIONAL FIGHT FERNANDA	MOBILITY CLASS (SAUNA) FERNANDA	
8:00	TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA	TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA	TREINAMENTO FUNCIONAL FERNANDA	TREINAMENTO FUNCIONAL (INICIANTE) FERNANDA	CONDICIONAMENTO (GINÁSIO) FERNANDA	
8:00		LPF ALONGAMENTO JÚLIA		LPF ALONGAMENTO JÚLIA	ALONGAMENTO (SAUNA) DÉBORA	
9:00	DANCE HITS THALYTA	LOCAL FUNCIONAL JÚLIA	DANCE HITS THALYTA	LOCAL FUNCIONAL JÚLIA	DANCE HITS THALYTA	
9:10	ALONGAMENTO (SAUNA) ANDREA	FUNCIONAL AREIA DÉBORA	ALONGAMENTO (SAUNA) ANDREA		MOBILITY CLASS (SAUNA) FERNANDA	
9:30	FUNCIONAL GINÁSIO FERNANDA		FUNCIONAL GINÁSIO FERNANDA			MOBILITY CLASS 30' THALYTA
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
11:00		FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA		FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA		

HOR.	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16:00		DANCE HITS RENAN		DANCE HITS RENAN	BIKE 30' + ABDÔMEN FABIANA
17:00	TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA	CONDICIONAMENTO 45' FABIANA	TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA	CONDICIONAMENTO 45' ANDREA	
17:30					HIIT 30' FABIANA
18:00	DANCE HITS THALYTA	DANCE HITS THALYTA	DANCE HITS THALYTA	DANCE HITS THALYTA	
19:00	LOCAL FUNCIONAL THALYTA	LOCAL FUNCIONAL ANDREA	LOCAL FUNCIONAL THALYTA	LOCAL FUNCIONAL ANDREA	
20:00	POSTURAL 45' FABIANA	ALONGAMENTO 45' FABIANA	CORE TRAINING 45' FABIANA	ALONGAMENTO 45' THALYTA	

# BIKE

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

# PROGRAMAÇÃO FITNESS BEM-VIVER

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>08:00</b>	<b>ALONGAMENTO ANDREA</b>		<b>ALONGAMENTO ANDREA</b>		<b>ALONGAMENTO RENATO</b>
<b>09:15</b>		<b>GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA</b>		<b>GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA</b>	

# PROGRAMAÇÃO FITNESS PRÉDIO DA SAUNA

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>7:00</b>					<b>MOBILITY CLASS FERNANDA</b>
<b>8:00</b>		<b>LPF ALONGAMENTO JÚLIA</b>		<b>LPF ALONGAMENTO JÚLIA</b>	<b>ALONGAMENTO DÉBORA</b>
<b>9:10</b>	<b>ALONGAMENTO ANDREA</b>		<b>ALONGAMENTO ANDREA</b>		<b>MOBILITY CLASS FERNANDA</b>
<b>10:15</b>	<b>DANÇA BEM-VIVER ANDREA</b>		<b>DANÇA BEM-VIVER ANDREA</b>		<b>DANÇA E RITMOS RODRIGO</b>
<b>11:00</b>	<b>FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA</b>		<b>FUNCIONAL FIGHT 45' FERNANDA</b>		

# Flexibilidade e Postura

- **Alongamento:** exercícios para mobilizar articulações, melhorar flexibilidade e relaxar.
- **Mobility Class:** aula para melhorar o equilíbrio, mobilidade articular e promover uma reeducação postural.
- **Low pressure fitness:** aula do método LPF virou hits nas academias. Busca a normalização das pressões das 3 cavidades (torácica, abdominal e pélvica) e a regularização do tônus basal dos músculos parietais. O LPF faz com que você comece a ativar os músculos profundos do core de forma involuntária, melhorando sua postura e suas medidas abdominais.
- **Postural:** Aula de alongamento e fortalecimento do core. Uma aula adaptada do RPG e do Pilates. Com exercícios de alongamento e isometria.

# Condicionamento

- **Treinamento Funcional (TF):** aulas de condicionamento físico. Com intensidades moderadas a forte, trabalham as principais capacidades físicas: força, velocidade, agilidade, equilíbrio, resistência.
- **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.
- **Treinamento Funcional Ginásio:** mesma metodologia das aulas de T.F, realizadas no ginásio II e com ênfase maior na capacidade resistência.
- **Treinamento Funcional externo:** mesma metodologia das aulas de T.F, realizadas na ampla área externa do clube.
- **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.
- **Funcional fight:** treino funcional aliado com fundamentos do Boxe.



- **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.
- **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 (calistenia).
- **HIIT (High Intensive Interval Training):** treino curto com objetivo de trabalhar através do método intervalado exercícios globais e de alta intensidade.
- **Condicionamento:** aulas de intensidade elevada para melhorar a capacidade cardiorrespiratória.
- **Local Funcional:** treino para aumentar a força muscular através de exercícios globais e localizados.

# Dança

- **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!
- **Dança (bem-viver):** aula de dança voltada para o público da terceira idade.
- **Dança e Ritmos:** aula de diferentes ritmos musicais, que trabalham a coordenação, musicalidade, psicológico e muita diversão. Duração de 1 hora e 45 minutos.

# 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.
- **Bike 30' + abdômen:** treino que promete aliar os benefícios da Bike aos exercícios para fortalecimento da musculatura abdominal.

# Bem-Viver

- **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.
- **Alongamento:** promover os benefícios da atividade como melhora da flexibilidade e postura pensado e adaptado ao público idoso.
- **Dança (bem-viver):** aula de dança voltada para o público da terceira idade.

# **Professores**

## **Andrea Pereira Monteiro Vasconcelos**

**CREF: 008100G/SP**

### **Formação Acadêmica:**

- Licenciatura Plena – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCC) • Curso de nível superior de Educação Física. Madri, Espanha. Universidad Politécnica de Madrid - UPM (2009).
- Pós graduação em Fisiologia do Exercício – Universidade Veiga de Almeida (RJ) – (2005)

### **Cursos Complementares:**

- Cycling Indoor - Joaquim Germano/Wilson Germano/Roberto Toscano (2013)
- Power Jump - Body Systems (2010)
- Personal Training V EAFERJ - Encontro de Atividade Física no Estado do Rio de Janeiro (2000)
- Ginástica Localizada – Workout 25º ENAF - Mundial de Atividade Física (1998)
- Dança de Salão e Ginástica Localizada 19º ENAF - Mundial de Atividade Física (1995)
- Hidroginástica I e Nacional Fitness II 18º ENAF - Mundial de Atividade Física (1995)

### **Aulas:**

- Alongamento
- Alongamento Bem-viver
- Bike Indoor
- Local Funcional
- Condicionamento Físico
- Dança
- Dance hits

## **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:**

- Capacitação Cycling Indoor – Wilson Germano (2011)

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

**Aulas:**

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

**Nome: Fabiana Cristina Camillo Bisco**

**CREF: 060069-G/SP**

**Formação Acadêmica:**

- Licenciatura Plena – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCC) – (2001)
- Pós- graduação Universidade Gama Filho- Pilates
- Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Treinamento esportivo Metrocamp

**Cursos:**

- Treinamento Funcional - Core 360 (2015)
- Treinamento Pilates - Grupos Costa Cruzeiros 80 horas (2013)
- Pilates Gym – Professor Rodrigo Lubel (2007)
- BALLNESS – Professora Rosana Boiani, Kansas Studio Pilates (2005)
- Body Systems Body Balance (2004)
- Curso de Extensão Curricular Personal Training/ Uni FMU (2003)
- Exercício Físico e Envelhecimento/ Uni-FMU (2001)
- Personal Trainer - José Carlos Gallo (2000)

**Aulas:**

- Alongamento
- Bike Indoor
- Condicionamento Físico
- HIIT
- Postural

**Nome: Fernanda Festa**

**CREF: 028506-G/SP**

**Formação Acadêmica:**

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

**Cursos:**

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

**Aulas:**

- Alongamento
- Mobility Class
- Treinamento Funcional
- Funcional Fight
- Funcional Ginásio
- 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 Indoor
- Local Funcional
- Low Pressure Fitness - LPF

**Renan Ciampi**

**CREF: 99703-G/SP**

**Formação Acadêmica:**

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

**Cursos:**

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

**Aulas:**

- Treinamento Funcional Externo

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

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

**Cursos:**

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

**Aulas:**

- Alongamento Bem-Viver

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

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

**Cursos**

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

**Aulas**

- Dance Hits
- Local Funcional
- Treinamento Funcional
- Bike Indoor





