



**CADERNO DE ATIVIDADES
FITNESS
2019**

Índice

Programação Fitness.....	03 e 04
Programação Bike.....	05
Programação Fitness Bem-Viver e Programação Fitness Prédio da Sauna.....	06
Flexibilidade, Postura e condicionamento.....	07
Dança.....	08
Cardio e Programação Bem-Viver.....	09
Professores.....	10 a 15

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 II) FERNANDA E DÉBORA	
8:00		LPF 30' (sauna) JÚLIA		LPF 30' (sauna) JÚLIA		
8:30		ALONGAMENTO (sauna) JÚLIA		ALONGAMENTO (sauna) JÚLIA	CORE TRAINING 30' THALYTA	
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' THALYTA
11:15		BOXE 45' FERNANDA		BOXE 45' FERNANDA		

Somente poderão freqüentar as aulas associados (as) com idade a partir de 15 anos completos; associados entre 13 e 14 anos completos só poderão fazer aulas de Dance Hits e Alongamento.

HOR	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16:00	BIKE 45' + ABDÔMEN JULIA	DANCE HITS RENAN E THALYTA		DANCE HITS RENAN E THALYTA	BIKE 45' + ABDÔMEN FABIANA
17:00	TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA	SLIDE TRAINING 45' THALYTA	TREINAMENTO FUNCIONAL THALYTA	SLIDE TRAINING 45' THALYTA	
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	POSTURAL 45' FABIANA		

Somente poderão frequentar as aulas associados (as) com idade a partir de 15 anos completos; associados entre 13 e 14 anos completos só poderão fazer aulas de Dance Hits e Alongamento.

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 45' RODÍZIO
11:00						BIKE 45' RODÍZIO
16:00	BIKE 45' + ABDÔMEN JÚLIA		BIKE 45' JÚLIA		BIKE 45' + ABDÔMEN FABIANA	
17:00		BIKE 30' FABIANA		BIKE 30' ANDREA		
18:00	BIKE JÚLIA	BIKE 45' FABIANA	BIKE JÚLIA	BIKE 45' ANDREA	BIKE 45' FABIANA	
19:00	BIKE FABIANA		BIKE FABIANA			

Somente poderão frequentar as aulas associados (as) com idade a partir de 15 anos completos; associados entre 13 e 14 anos completos só poderão fazer aulas de Dance Hits e Alongamento.

PROGRAMAÇÃO FITNESS BEM-VIVER

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00	ALONGAMENTO ANDREA (sala3)		ALONGAMENTO ANDREA (sala3)		ALONGAMENTO RENATO (sala3)
09:15		GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA (sala4)		GINÁSTICA FUNCIONAL FERNANDA (sala4)	

PROGRAMAÇÃO FITNESS PRÉDIO DA SAUNA

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00					MOBILITY CLASS FERNANDA (sala3)
8:00		LPF 30' (sala4)		LPF 30' (sala4)	
8:30		ALONGAMENTO JÚLIA (sala4)		ALONGAMENTO JÚLIA (sala4)	
9:10	ALONGAMENTO ANDREA (sala4)		ALONGAMENTO ANDREA (sala4)		MOBILITY CLASS FERNANDA (sala3)
10:15	CIRCUIT CLASS ANDRÉA (sala4)		CIRCUIT CLASS ANDRÉA (sala4)		DANÇA E RITMOS RODRIGO (sala3)
11:15	BOXE 45' FERNANDA (sala3)		BOXE 45' FERNANDA (sala3)		

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 (LPF): 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.
- Boxe: 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, MMII e MMII

- 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.
- Circuit Class: aula que tem um formato de circuito, trabalhando em estações que passam por exercícios localizados, agilidade, coordenação, pensando no corpo como um todo, fortalecimento dos membros inferiores, membros superiores, e core. Aula com intensidade baixa à moderada.
- Slide training: Material principal trabalhado durante a aula será o slide, que é um tapete deslizante com dois blocos terminais nas extremidades. A aula tem como principal objetivo melhorar o equilíbrio, agilidade, resistência e força do core, melhora da força dos MMII e MMSS e resistência cardiovascular. É uma aula dinâmica e completa para quem busca um treino de média à alta intensidade.

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 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 de estrada com uma trilha sonora animada. Como resultado uma melhora da capacidade cardiorrespiratória e força dos membros inferiores.
- Bike 45' + abdômen: treino que promete aliar os benefícios da Bike aos exercícios para fortalecimento da musculatura abdominal.
- Bike 30': Aula com uma duração e intensidade menor, pensando em alunos que querem começar essa prática esportiva.

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.

Professores

Andrea Pereira Monteiro Vasconcelos

CREF: 008100G/SP

Formação Acadêmica:

- Licenciatura Plena – Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC) • 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

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

