

ACADEMIA
ENERGIA



Jornada da
TRANSFORMAÇÃO



FASE PREPARATÓRIA

Essa fase acontece até 7 dias após a matrícula

Definição de objetivos e pesquisa

Primeiramente entendemos os motivos e objetivos que te trouxeram até a Energia. (emagrecimento, alívio de dores, reforço muscular, melhora de exames, saúde em geral, ganho de massa magra, estética, etc).

Além disso, buscamos entender quais são as suas particularidades físicas, no caso de lesões, dores ou qualquer outra demanda. Se houver alguma lesão, pedimos seus exames e encaminhamos para nossa fisioterapeuta parceira buscando as indicações e contraindicações.

Orientação nutricional e avaliação física

Até 7 dias de sua matrícula a nossa nutricionista entrará em contato com você para agendar sua primeira avaliação física e orientação nutricional, onde você pode tirar suas dúvidas sobre alimentação.

Essa etapa também é muito importante para termos um ponto de partida para comparação de resultados futuros.



FASE ADAPTATIVA

Essa fase pode durar até 2 semanas

Ficha do aluno

Em nossa metodologia aplicamos aos alunos iniciantes um protocolo de treino inicial com os seguintes objetivos:

Adaptação física: você vai adaptar seu corpo com o exercício através de estímulos adequados que não te gerem lesões. Além de aprender a executar corretamente os exercícios.

Adaptação com a academia: você vai conhecer a academia e o funcionamento dos equipamentos.

Vamos descobrir juntos o que você quer, gosta e precisa, e fazer os combinados iniciais para montar o seu primeiro protocolo de exercícios personalizado.



Carteira de professor

Após o término da ficha do aluno você será incluso dentro da carteira de um professor, esse que será responsável por:

Elaborar e renovar e fazer adaptações nos seus treinos.

Marcar as suas reavaliações físicas.

Controlar a sua frequência de treinos.



FASE INICIAL

1º mês Energia

1º programa de
treinamento (8 semanas)

Aqui você terá acesso ao
seu primeiro programa de
treinamento que irá durar
8 semanas.

Durante a fase
você começa
a sentir os
resultados
subjetivamente,
na melhora da
qualidade da
sua disposição,
resistência, dores
e sono.



FASE INTERMEDIÁRIA

3º mês Energia

2º programa de treinamento (8 semanas)

Antes do término do seu **1º programa de treinamento**, seu professor responsável entrará em contato com você para fazer novamente uma pesquisa e combinados em relação a sua evolução para o segundo programa de treinamento.

Avaliação física (periódica)

Após **4 meses** da sua primeira avaliação física estará na hora de reavaliar para mapear os resultados quantitativos, pois nesta fase **os seus resultados começam a ser visíveis e mensuráveis**.

As avaliações são feitas sempre em intervalos de **4 em 4 meses**.

Avaliar é sempre importante para mensurar seus resultados, sejam eles, positivos, negativos ou neutros a fim realinhar as estratégias sempre que necessário.



FASE AVANÇADA

6º mês de Energia

A partir do sexto mês você entra na fase avançada do protocolo, e o que isso quer dizer?

Que você já vai ter concretizado uma **NOVA VERSÃO** sua de acordo com seus objetivos e todos vão conseguir enxergar isso!

A partir desta etapa os exercícios já farão parte do seu estilo de vida e você já terá aprendido sobre seu estilo de treino podendo inclusive dar sugestões sobre seus protocolos de forma mais objetiva, propondo-se a mais desafios pois estará mais independente e seguro.

Você se imagina chegando até aqui?

E depois que chegar até aqui, não vai mais querer voltar à sua antiga versão, temos certeza disso, pois essa é sua versão abundante em saúde.

Você terá mais autonomia e liberdade para experimentar outras formas de treino que te desafie, quem sabe outras modalidades, mas o segredo sempre é a constância e nunca mais voltar a ser sedentário novamente, mesmo que por vezes não consiga cumprir com suas metas de frequência.

BEM VINDO AO NOVO VOCÊ!

A woman with long brown hair, wearing a black tank top, is smiling and looking down at a smartphone in her hands. She is standing in a gym with various exercise machines visible in the background. The image has a dark, semi-transparent overlay.

Perguntas frequentes

Nós resolvemos as suas dúvidas

Como vamos nos comunicar com você?

Através do **Whats App, E-mail e aplicativo**. Por isso é muito importante que você baixe o aplicativo **FITI** e salve o contato da Academia Energia em seu celular.

Como funciona nosso atendimento?

Você nunca ficará sem instrutor em sala. Eles estarão disponíveis para tirar as suas dúvidas e te supervisionar durante o treino. Em caso de dúvidas botões de ajuda estarão dispostos nos diferentes setores da Academia Energia para que você possa chamar o instrutor em sala.

E se eu não quiser atendimento?

Você é livre para usufruir do nosso ambiente e serviços da forma que achar melhor. Caso queira treinar de forma mais autônoma apenas comunique a equipe, vamos sempre estar disponíveis para te ajudar quando quiser.

Perguntas frequentes

Nós resolvemos as suas dúvidas

Quantas vezes por semana eu POSSO frequentar a academia?

Você pode frequentar a academia quantas vezes quiser, durante o dia e a semana, dentro dos períodos de funcionamento da unidade visto que nossos planos não possuem frequência semanal máxima.

Quantas vezes por semana eu DEVO frequentar a academia?

O ideal é que a frequência seja pelo **mínimo de 2x por semana**, neste caso em dias intercalados se possível. Se você tiver disponibilidade de vir **3x ou mais**, entra-se em um cenário de percepção de resultados de forma mais rápida.

Quanto tempo leva o treino?

QUANTO TEMPO VOCÊ TEM DISPONÍVEL?

Treinos tradicionais duram em torno de **45 minutos** até **1 hora**, porém sabemos que o dia a dia corrido as vezes não permite a disponibilidade de todo esse tempo. Aqui trabalhamos com protocolos a partir de 15 minutos de acordo com a sua disponibilidade.



Perguntas frequentes

Nós resolvemos as suas dúvidas

Posso recuperar minhas faltas?

Sim, exclusivamente dentro dos contratos semestrais e anuais há previsto um período de férias justificadas a quais correm assim que seu plano finalizar.

Para o contrato semestral há previsto até 15 dias de férias justificadas e para o plano anual, 30 dias.

Como funcionam as avaliações físicas?

Seu professor irá te convidar para realizar as suas avaliações físicas após o seu ingresso. Você pode optar pela avaliação Express que é uma avaliação mais simples com 9 indicadores ou a avaliação completa que possui 19 indicadores. Consulte valores na recepção e agende um horário com o seu professor.

Perguntas frequentes

Nós resolvemos as suas dúvidas

Se eu estiver desmotivado (a) com meus treinos?

Neste momento o melhor a se fazer é ter uma conversa com seu professor responsável para modificar a estratégia de treino em um formato que te motive. Neste caso também é indicado experimentar as outras modalidades disponíveis na grade de horário, como as aulas coletivas que são mais interativas e dinâmicas, o importante é buscar alternativas e continuar se exercitando!

O que fazer se eu sentir dores durante ou após os treinos?

Sempre que sentir dores durante o treino pare imediatamente e consulte um dos professores em sala. Dores em articulações como coluna, joelho, tornozelo, ombro, punhos e cervical não são bem vindas durante os exercícios.

É normal sentir um pouco de dor muscular no período adaptativo ou após mudança de protocolo de exercícios ou aumento de carga. Por isso é importante sempre seguir as orientações dos professores e fazer mudanças gradativas.

Se você se sentir desconfortável, sempre converse com seu professor para adequar os treinos e cargas de acordo com a sua possibilidade no momento para não gerar desconfortos desnecessários.

Perguntas frequentes

Nós resolvemos as suas dúvidas

Posso ter um personal trainer dentro da Academia?

Sim, a Academia Energia aceita que você contrate ou traga seu personal trainer, desde que este profissional seja formado e registrado no Conselho Regional de Educação Física e assine e cumpra o contrato interno de Personal Trainer fornecido pela unidade.

Eu preciso de um personal trainer para treinar?

Se você necessita ou quer ter um professor 100% do tempo com você, sim, é indicado que você contrate um personal trainer para seu acompanhamento.

Nossos professores estarão sempre disponíveis em sala, mas terão atenção dividida com os outros alunos presentes.



R. Edviges Galló - Galópolis, Caxias do Sul - RS, 95090-080

 (54) 99941-3990

  academiaenergia_