



PERSONAL COMPARTILHADO

Mais **acompanhamento**. Mais **segurança**. Mais **resultado**.



POR QUE CRIAMOS O PERSONAL COMPARTILHADO?

Muitas pessoas:

- Querem treinar musculação, mas não gostam de academia cheia
- Têm medo de fazer errado
- Querem acompanhamento, mas não um personal individual

**O PERSONAL COMPARTILHADO
NASCE EXATAMENTE PARA ISSO.**



O QUE É O PERSONAL COMPARTILHADO?

Treino de musculação realizado em grupos pequenos (**até 5 alunos**), com personal trainer acompanhando **do início ao fim da aula**.

Treino planejado de acordo com seu objetivo e nível

Correção de execução em tempo real

Progressão de carga segura, respeitando seu ritmo



Acompanhamento contínuo durante toda a aula

Mais segurança para treinar sem medo de errar

Resultados consistentes, com organização e constância.

**Não é musculação solta.
Não é aula lotada.**

PARA QUEM É?

- QUEM ESTÁ COMEÇANDO
- QUEM ESTÁ VOLTANDO A TREINAR
- QUEM QUER MAIS SEGURANÇA
- QUEM BUSCA RESULTADO COM ORGANIZAÇÃO
- QUEM PREFERE ATENÇÃO E ORIENTAÇÃO
- PÚBLICO 50+

SE VOCÊ QUER TREINAR MELHOR, ESSE FORMATO FAZ SENTIDO.

COMO FUNCIONA NA PRÁTICA?

- HORÁRIO FIXO
- GRUPO FECHADO
- AULAS DE 50 MINUTOS
- PERSONAL ACOMPANHANDO TODA A AULA
- PLANEJAMENTO E PROGRESSÃO DE TREINO

TUDO ORGANIZADO PARA VOCÊ TREINAR COM TRANQUILIDADE.

PERSONAL
TRAINER



DIFERENCIAIS CF4T

A CF4T é para você que quer ...

- ✓ Emagrecer com saúde
- ✓ Ganhar força e condicionamento
- ✓ Está cansado de academias tradicionais
- ✓ Quer treinar com segurança
- ✓ Precisa de motivação para não desistir

O QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

O significado do nosso nome representa os quatro elementos que constroem um corpo forte, saudável e em constante evolução.



Avaliação física inicial
(bioimpedância)



Planejamento de treino
e acompanhamento de
evolução



Correção de execução e
ajustes



Ambiente
organizado, moderno
e seguro

CF4T PRIME 50+

O CF4T PRIME 50+ é um programa desenvolvido com base nas recomendações de treinamento para pessoas idosas, priorizando segurança, autonomia, força e equilíbrio para as atividades do dia a dia.

- 1 Professores especialistas no público 50+**
- 2 Horários específicos**
- 3 Ambiente calmo**
- 4 Foco em força, equilíbrio e qualidade de vida**



PLANOS E VALORES

PRÉMIUM



PERSONAL COMPARTILHADO CF4T

INVESTIMENTO EM ACOMPANHAMENTO, SEGURANÇA E EVOLUÇÃO CONTÍNUA.

TREINE TODOS
OS DIAS

TREINE 3X POR
SEMANA

③ TRIMESTRAL

3X R\$ 599

3X R\$ 399

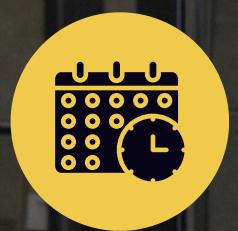
⑥ SEMESTRAL

6X R\$ 579

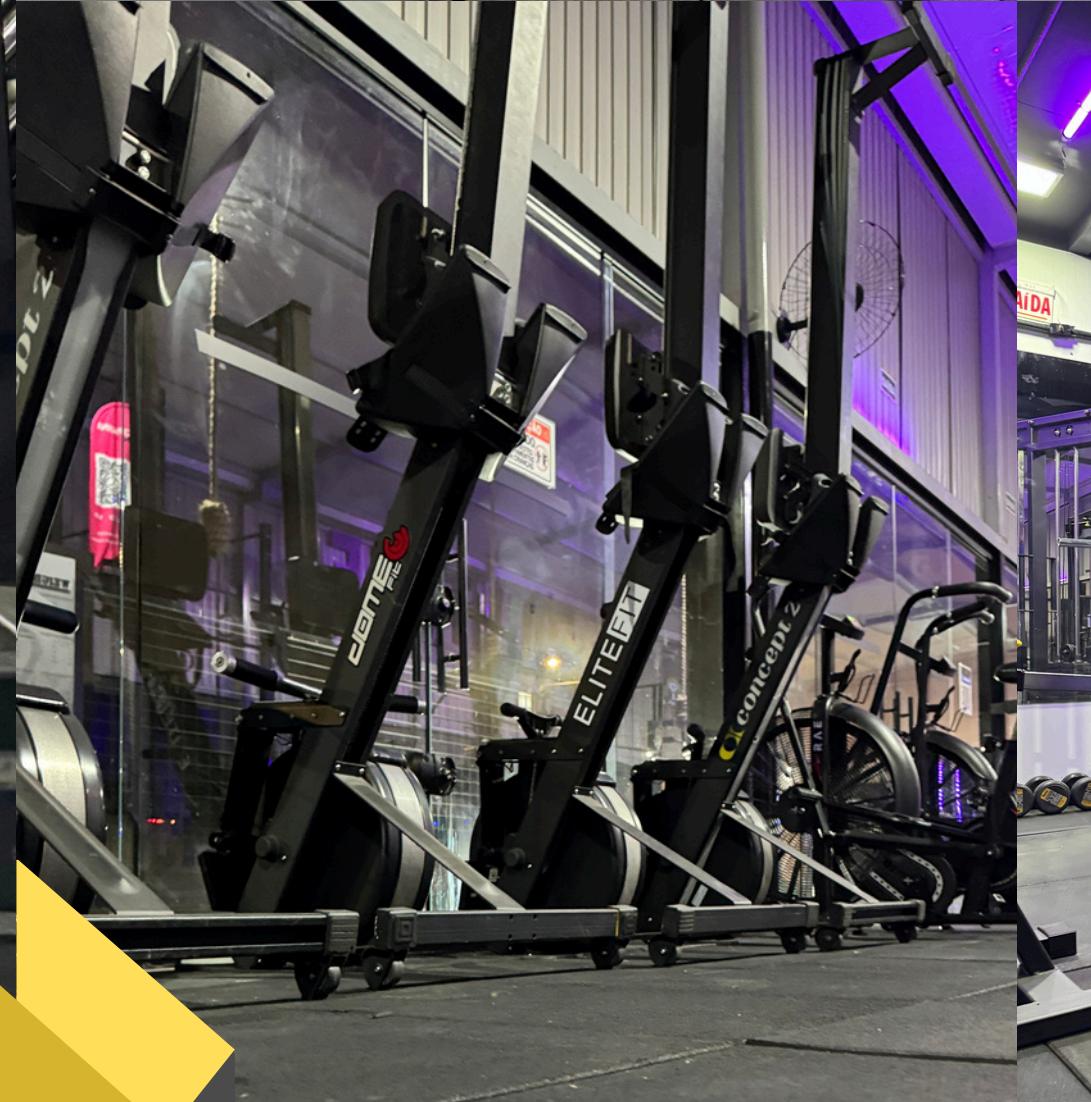
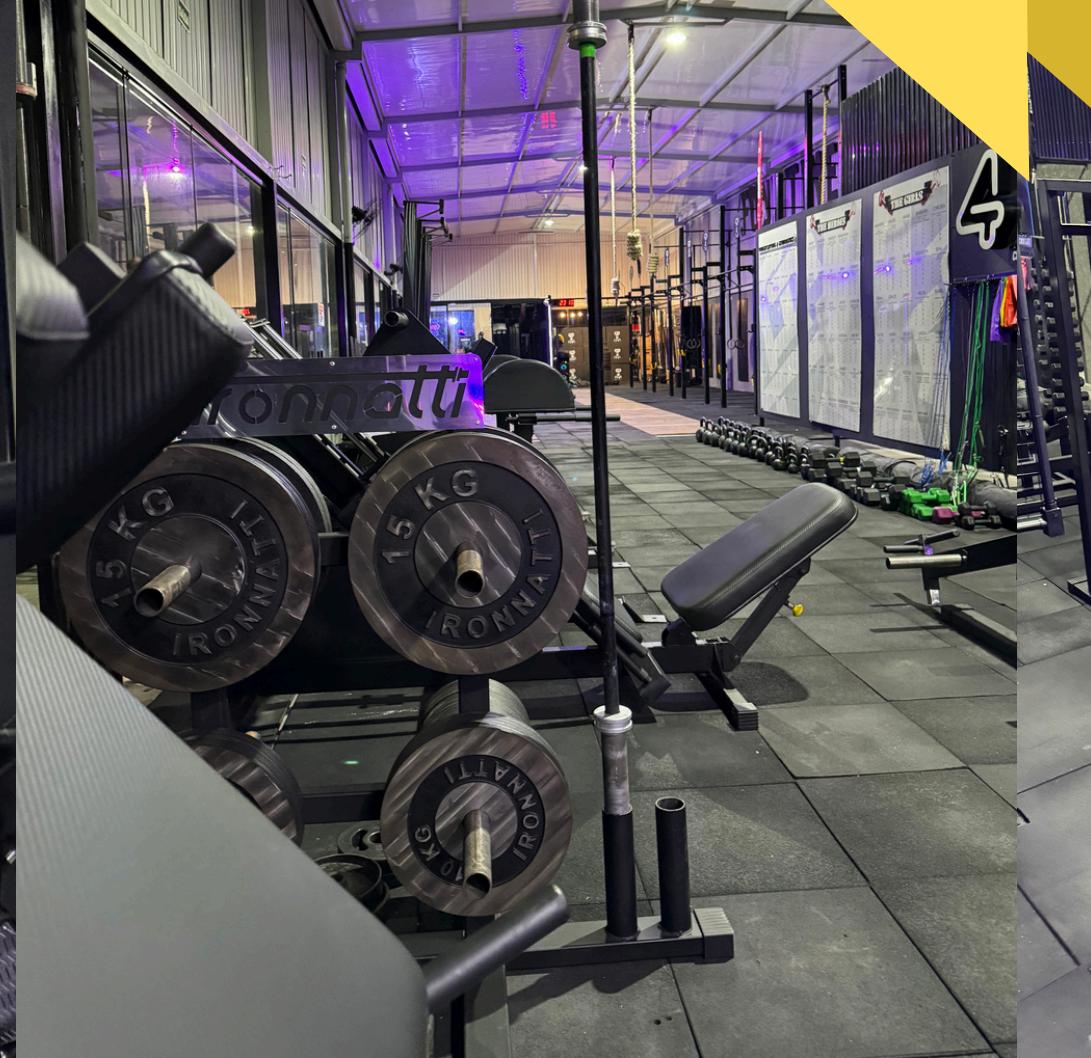
6X R\$ 379



HORÁRIOS DAS AULAS



HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB/DOM
06H	✓	✓	✓	✓	✓	✓
08H	PRIME 50+					
09H	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10H	PRIME 50+					
12H						
15H	PRIME 50+					
16H00						
17H15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18H15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19H15	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20H15						





FAÇA HOJE A SUA MATRÍCULA



www.cf4time.com.br



@cf4time



(41) 99501-4528

R. José Zgoda, 105 - Bairro Alto, Curitiba - PR, 82820-440