

# MUITO MAIS QUE TREINO. UM ESTILO DE VIDA.

Treinos **inteligentes**, comunidade **forte** e resultados **reais**.



# NÃO É SOBRE TREINAR




É sobre constância.

A maioria das pessoas não desiste por falta de força. Desiste por falta de acompanhamento, motivação e ambiente. É exatamente aí que a CF4T **faz a diferença.**



# O QUE É A CF4T?

A CF4T é treino inteligente, comunidade forte e resultado real.

 **Box completo de aulas coletivas e estúdio de musculação**

 **Treinos adaptados para todos os níveis**

 **Acompanhamento de coaches experientes**

 **Estrutura pensada para evolução contínua**

 **Comunidade forte e acolhedora**

 **Atendimento personalizado**





MODALIDADES  
PENSADAS PARA  
DIFERENTES OBJETIVOS

# NOSSAS MODALIDADES



# PARA QUEM É?

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

# METODOLOGIA CF4T OS 4 ELEMENTOS

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



A Terra representa a base. É onde construímos força, estabilidade e controle. Movimentos fundamentais, técnica bem executada e progressão segura formam o alicerce para qualquer evolução.



A Água simboliza adaptação e recuperação. Cada treino é ajustável para diferentes níveis, respeitando individualidades, prevenindo lesões e permitindo constância a longo prazo.



O Fogo é a intensidade. É o estímulo que acelera o metabolismo, desafia limites e promove condicionamento físico. Aqui o corpo aprende a responder, resistir e evoluir.



O Ar representa mobilidade, respiração e fluidez. Trabalhamos amplitude de movimento, coordenação e consciência corporal para que o corpo se mova melhor, com mais eficiência e menos desgaste.



# AQUI VOCÊ É ACOMPANHADO DE VERDADE

- 1 Correções técnicas constantes
- 2 Escala de carga e movimento
- 3 Progressão individual
- 4 Segurança em primeiro lugar

**Resultado** vem de treino bem feito, não de treino **aleatório**.

Você sabia? 

O nosso mascote é o gorila porque ele representa força construída com controle, presença e consciência. Assim como no treino, a verdadeira força não vem do excesso, mas da constância e da técnica bem feita.



# CROSSFIT

MAIS QUE UM TREINO.  
UMA TRANSFORMAÇÃO.

VOCÊ JÁ  
PASSOU POR  
ISSO NO  
TREINO?

- ✗ TREINA SEM UM OBJETIVO CLARO
- ✗ NÃO SABE SE ESTÁ EVOLUINDO
- ✗ FAZ SEMPRE O MESMO TREINO
- ✗ FALTA MOTIVAÇÃO PARA TREINAR
- ✗ TREINA... MAS NÃO VÊ RESULTADO

AQUI NÃO É APENAS TREINO.  
É EVOLUÇÃO TODOS OS DIAS.



POWERED BY  
**CROSSFIT  
MAYHEM**

## A F F I L I A T E

### O CROSSFIT MAYHEM RESOLVE EXATAMENTE ISSO.

- ✓ TREINOS CONSTANTEMENTE VARIADOS (WODs)
- ✓ PROGRESSÃO PLANEJADA E INDIVIDUAL
- ✓ COACHING PROFISSIONAL E ATENÇÃO DE VERDADE
- ✓ FORÇA, CONDICIONAMENTO, MOBILIDADE E HABILIDADES
- ✓ COMUNIDADE QUE TE MOTIVA
- ✓ RESULTADOS REAIS E COMPROVADOS

### METODOLOGIA CROSSFIT MAYHEM



FORÇA



CONDICIONAMENTO



GINÁSTICA



PRECISÃO



COMUNIDADE

WODS INTENSOS, ESCALÁVEIS E DESAFIADORES  
PARA TODOS OS NÍVEIS.



AULAS DE 60 MIN  
COM ACOMPANHAMENTO  
PROFISSIONAL



PROGRESSÃO  
SEGURA E  
INTELIGENTE



RESULTADOS  
DENTRO E  
FORA DO BOX

NA CROSSFIT MAYHEM,  
CADA WOD TE LEVA  
MAIS LONGE.



TREINOS DIFERENTES  
TODOS OS DIAS



DESENVOLVIMENTO COMPLETO  
CORPO E MENTE



QUEIMA CALÓRICA ELEVADA



GANHO DE FORÇA,  
RESISTÊNCIA E PERFORMANCE



MAIS SAÚDE, MAIS ENERGIA,  
MAIS CONFIANÇA



UMA COMUNIDADE  
QUE TE EMPURRA PRA FRENTE

### EM 60 MINUTOS VOCÊ:

- ✓ SUPERA SEUS LIMITES
- ✓ FICA MAIS FORTE E RESISTENTE
- ✓ MELHORA SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL
- ✓ AUMENTA SUA PERFORMANCE
- ✓ SAI DA AULA MELHOR DO QUE ENTROU

FAÇA PARTE DA  
FAMÍLIA MAYHEM.

CROSSFIT MAYHEM  
EU ESCOLHO. EU EVOLUO.

# CF4t

## FUNCIIONAL

PROGRAMA

VOCÊ JÁ  
PASSOU POR  
ISSO NO  
TREINO?

- ✗ TREINA SEM UM OBJETIVO CLARO
- ✗ NÃO SABE SE ESTÁ EVOLUINDO
- ✗ FAZ SEMPRE O MESMO TREINO
- ✗ FALTA MOTIVAÇÃO PARA TREINAR
- ✗ TREINA... MAS NÃO VÊ RESULTADO

AQUI NÃO É APENAS TREINO.  
É EVOLUÇÃO TODOS OS DIAS.

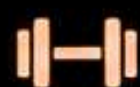
## O FUNCIONAL CF4T RESOLVE EXATAMENTE ISSO.

- ✓ TREINOS DIFERENTES TODOS OS DIAS
- ✓ AULAS PLANEJADAS POR OBJETIVO
- ✓ PROFESSOR ACOMPANHANDO DE PERTO
- ✓ FORÇA, CONDICIONAMENTO E MOBILIDADE NA MESMA AULA
- ✓ AMBIENTE MOTIVADOR E DIVERTIDO
- ✓ EVOLUÇÃO REAL PARA QUALQUER NÍVEL

### METODOLOGIA FUNCIONAL CF4T



AQUECER



FORTALECER



CONDICIONAR



MOBILIZAR



EVOLUIR

AULAS DINÂMICAS, DESAFIADORAS E EFETIVAS  
PARA TODOS OS NÍVEIS.



ATÉ 30 ALUNOS  
POR AULA COM  
ACOMPANHAMENTO  
CONSTANTE



OBJETIVOS  
CLAROS E  
RESULTADOS  
REAIS



QUEIMA CALÓRICA,  
MAIS ENERGIA E  
DISPOSIÇÃO PARA  
O DIA A DIA

## NA CF4T, CADA AULA TE MOVE PARA FRENTE.



TREINOS VARIADOS  
NUNCA SERÁ SEMPRE IGUAL



AULAS PLANEJADAS  
POR OBJETIVO



MAIS CONDICIONAMENTO  
E QUALIDADE DE VIDA



QUEIMA CALÓRICA  
E DEFINIÇÃO CORPORAL



COMUNIDADE QUE  
TE MOTIVA E APOIA

### EM 55 MINUTOS VOCÊ:

- ✓ SE MOVIMENTA MELHOR
- ✓ FICA MAIS FORTE
- ✓ MELHORA SEU CONDICIONAMENTO
- ✓ QUEIMA CALORIAS
- ✓ SAI DA AULA SENTINDO QUE VALEU A PENA

CF4t  
FUNCIIONAL

TREINO INTELIGENTE.  
EVOLUÇÃO CONSTANTE.  
RESULTADO REAL.

# CF4T KIDS

PROGRAMA

MUITO MAIS  
QUE EXERCÍCIO.  
DIVERSÃO, SAÚDE E  
DESENVOLVIMENTO!



MAIS ENERGIA  
PARA O DIA A DIA



DESENVOLVIMENTO  
FÍSICO E COGNITIVO



SOCIALIZAÇÃO  
E AMIZADES



MAIS AUTOCONFIANÇA  
E DISCIPLINA

AQUI SEU FILHO  
APRENDE, SE DIVERTE  
E EVOLUI TODOS OS DIAS!



## O CF4T KIDS RESOLVE EXATAMENTE ISSO.

- ✓ AULAS PLANEJADAS POR IDADE E OBJETIVO
- ✓ PROFESSORES ESPECIALIZADOS
- ✓ ATIVIDADES FUNCIONAIS E LÚDICAS
- ✓ DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO
- ✓ DISCIPLINA, FOCO E TRABALHO EM EQUIPE
- ✓ SAÚDE, FORÇA E QUALIDADE DE VIDA

### METODOLOGIA CF4T KIDS



DIVERSÃO



MOVIMENTO



FORÇA



APRENDIZADO



AMIZADE

ATIVIDADES DINÂMICAS, SEGURAS E ADAPTADAS  
PARA CADA FASE DO DESENVOLVIMENTO.



AULAS 2 A 3X  
POR SEMANA  
DE 50 MINUTOS



TURMAS POR  
FAIXA ETÁRIA  
E NÍVEL



AMBIENTE  
SEGURO E  
SUPERVISIONADO



RESULTADOS  
QUE SE VEEM  
NA VIDA

## NA CF4T KIDS, CADA AULA É UMA AVENTURA!



EXERCÍCIOS FUNCIONAIS  
ADAPTADOS PARA CRIANÇAS



JOGOS E DESAFIOS  
QUE ENSINAM E MOTIVAM



COORDENAÇÃO, EQUILÍBRIO  
E AGILIDADE



SAÚDE, BEM-ESTAR E  
HÁBITOS POSITIVOS



RESPEITO, COOPERAÇÃO  
E TRABALHO EM EQUIPE



### EM CADA AULA, SEU FILHO:

- ✓ SE MOVIMENTA MELHOR
- ✓ FICA MAIS FORTE E COORDENADO
- ✓ AUMENTA A CONCENTRAÇÃO
- ✓ GANHA MAIS AUTOCONFIANÇA
- ✓ FAZ AMIGOS E SE DIVERTE MUITO!



CF4T KIDS  
PROGRAMA

FORMA HOJE,  
TRANSFORMA  
O AMANHÃ.

# MAYHEM HYBRID

HYROX BODYBUILDING LIFT & RUN

## HYROX

MAIS QUE UM TREINO.  
UMA EXPERIÊNCIA  
DE SUPERAR LIMITES.



CORRIDA  
RESISTÊNCIA E PERFORMANCE



FUNCIONAL  
FORÇA E CONDICIONAMENTO



SAÚDE  
CORPO E MENTE FORTES



FOCO  
MENTALIDADE DE ATLETA



DESAFIO  
SUPERE SEUS LIMITES



TREINE PARA MAIS QUE UMA PROVA.  
TREINE PARA SER  
A SUA MELHOR VERSÃO.

## O HYROX MAYHEM PREPARA VOCÊ PARA TUDO.

- ✓ TREINOS ESTRUTURADOS E VARIADOS
- ✓ COMBINAÇÃO DE CORRIDA E ESTAÇÕES FUNCIONAIS
- ✓ DESENVOLVIMENTO COMPLETO DE FORÇA E RESISTÊNCIA
- ✓ PERFORMANCE, RESISTÊNCIA E POTÊNCIA
- ✓ ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO
- ✓ PREPARAÇÃO PARA COMPETIÇÕES E DESAFIOS

### METODOLOGIA HYROX



CORRIDA



FORÇA



RESISTÊNCIA



POTÊNCIA



CONDICIONAMENTO



PERFORMANCE

TREINOS BASEADOS NAS 8 ESTAÇÕES OFICIAIS HYROX  
PARA VOCÊ IR MAIS LONGE EM CADA DESAFIO.



TREINOS  
DE ALTA  
PERFORMANCE



EVOLUÇÃO  
MENSURÁVEL  
E CONSTANTE



COMUNIDADE  
MOTIVADORA  
E UNIDA



PREPARAÇÃO  
PARA PROVAS  
E COMPETIÇÕES

## NA HYROX MAYHEM, VOCÊ TREINA PARA A VIDA E PARA A PROVA.



CORRIDA FUNCIONAL  
MAIS RESISTÊNCIA



EXERCÍCIOS FUNCIONAIS  
MAIS FORÇA



CONDICIONAMENTO COMPLETO  
MAIS SAÚDE



MENTE FORTE  
FOCO E DISCIPLINA



OBJETIVOS REAIS  
RESULTADOS REAIS

### EM CADA TREINO, VOCÊ:

- ✓ AUMENTA SUA RESISTÊNCIA
- ✓ GANHA FORÇA E POTÊNCIA
- ✓ MELHORA SEU CONDICIONAMENTO
- ✓ SUPERA SEUS LIMITES
- ✓ SE PREPARA PARA QUALQUER DESAFIO



25KG

MAYHEM  
HYBRID

HYROX BODYBUILDING LIFT & RUN

HYROX  
NÃO É SÓ UMA PROVA.  
É UM ESTILO DE VIDA.



Método Oficial CF4T

VOCÊ NASCEU PARA SER FORTE. NÓS NASCEMOS PARA TE GUIAR.

- MAIS FORÇA E HIPERTROFIA
- MAIS ENERGIA E DISPOSIÇÃO
- MAIS PERFORMANCE NOS TREINOS E NA VIDA
- MAIS SAÚDE, CONFIANÇA E AUTOESTIMA

AQUI, DISCIPLINA E MÉTODO CONSTROEM RESULTADOS REAIS.

## O POWER MUSCLE RESOLVE EXATAMENTE ISSO.

- TREINO ESTRUTURADO E PROGRESSIVO
- PLANOS COM PERIODIZAÇÃO INTELIGENTE
- ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL
- EXERCÍCIOS FOCADOS EM RESULTADOS
- VOLUME, INTENSIDADE E EXECUÇÃO NA MEDIDA CERTA
- EVOLUÇÃO REAL E CONSTANTE

### METODOLOGIA POWER MUSCLE

- FOCO
- VOLUME INTELIGENTE
- PROGRESSÃO CONTÍNUA
- PLANO INDIVIDUAL
- ACOMPANHAMENTO DE PERTO

TREINOS DIVIDIDOS POR OBJETIVOS E GRUPOS MUSCULARES PARA GARANTIR MÁXIMA EFICIÊNCIA E RESULTADOS.

- TREINOS ORGANIZADOS E PLANEJADOS
- HIPERTROFIA COM QUALIDADE E SEGURANÇA
- FORÇA E PERFORMANCE NO DIA A DIA
- SAÚDE, EQUILÍBRIO E LONGEVIDADE MUSCULAR

## NA CF4T, O POWER MUSCLE É MAIS QUE TREINO. É TRANSFORMAÇÃO.

- MÉTODO COMPROVADO E EFICIENTE
- RESULTADOS VISÍVEIS E CONSISTENTES
- PROFESSORES ESPECIALIZADOS E ATENÇÃO TOTAL
- AMBIENTE MOTIVADOR E DISCIPLINADO
- COMUNIDADE QUE TE IMPULSIONA

### EM CADA TREINO, VOCÊ:

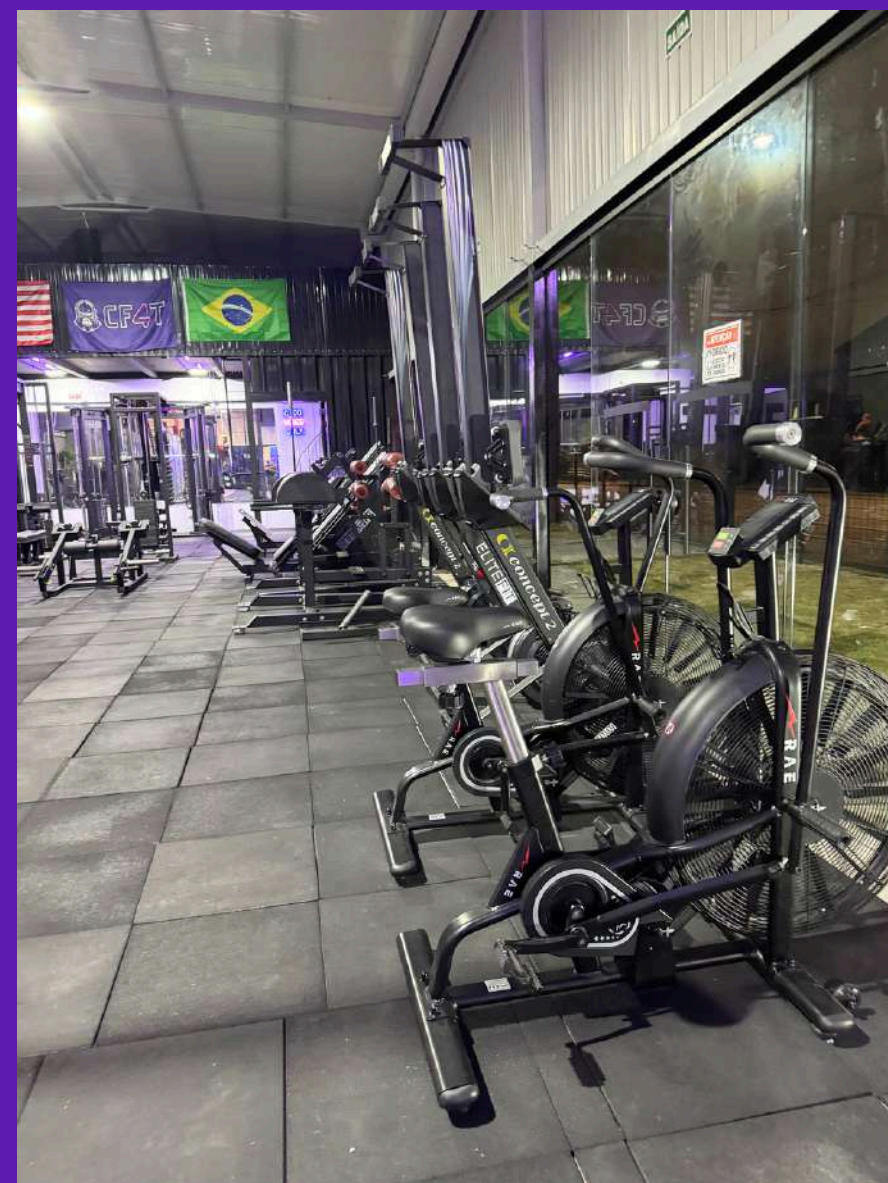
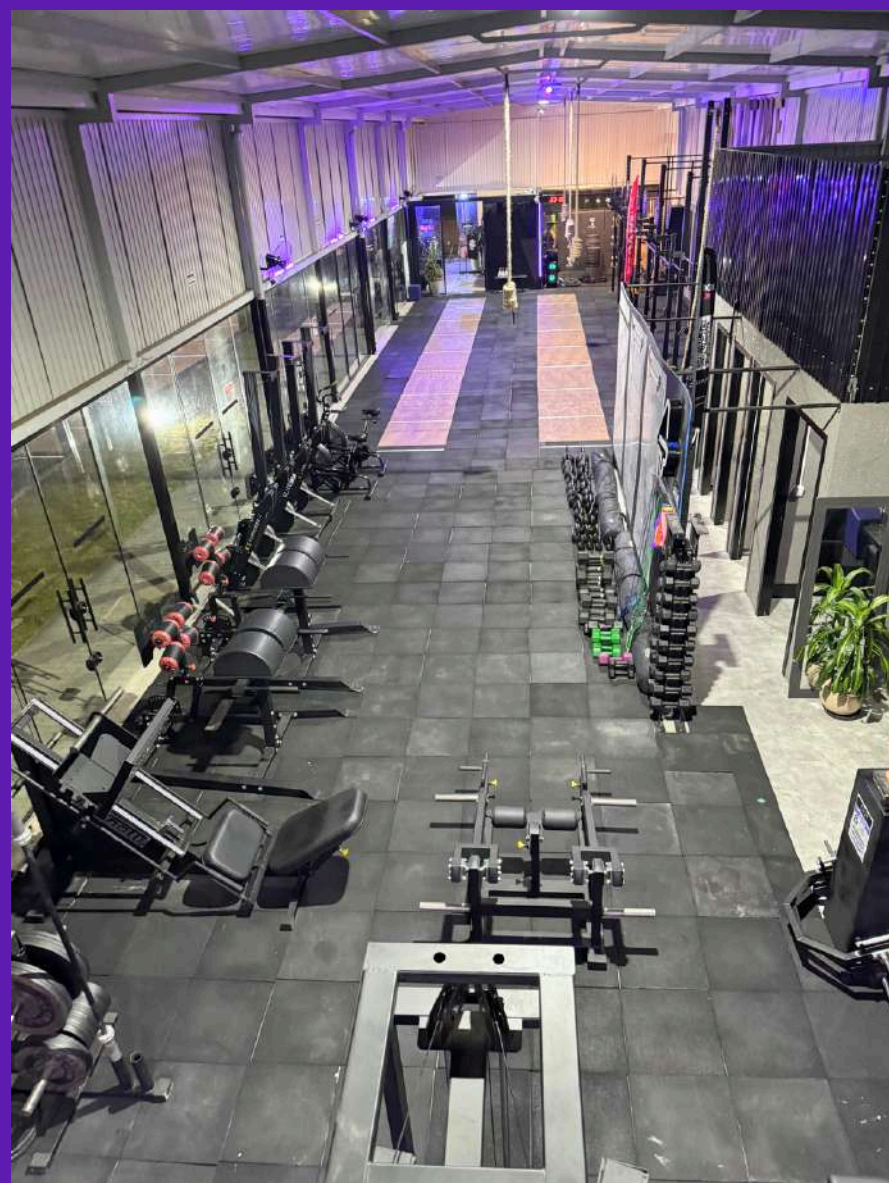
- CONSTRÓI MÚSCULOS
- AUMENTA SUA FORÇA
- MELHORA SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL
- ELEVA SUA PERFORMANCE
- SUPERA SEUS LIMITES
- SENTE ORGULHO NO ESPELHO

POWER MUSCLE. RESULTADO QUE SE VÊ. FORÇA QUE SE SENTE.



# ESTRUTURA COMPLETA

- Equipamentos revisados
- Área de musculação
- Espaço funcional
- Ambiente organizado e seguro
- Horários flexíveis
- Chuveiro e banheiros individuais
- Localização de fácil acesso



# CF4T

A CF4T NÃO É UM LUGAR ONDE VOCÊ SÓ TREINA. É UM LUGAR ONDE VOCÊ É CONHECIDO PELO NOME, INCENTIVADO NOS DIAS DIFÍCEIS E CELEBRADO NAS CONQUISTAS.

**COMUNIDADE MOVE PESSOAS.**



# RESULTADOS REAIS, DE PESSOAS REAIS

Quando o treino é bem feito e a constância acontece, o resultado é consequência.





# COMO FUNCIONA PARA INICIANTE?

Nunca treinou? Sem problema.

- 1 - Aula experimental
- 2 - Avaliação e orientação
- 3 - Adaptação dos movimentos
- 4 - Evolução gradual
- 5 - Colheita de resultados
- 6 - Novos desafios

Todo mundo **começa do zero.**  
O importante **é começar.**



# HORÁRIOS DAS AULAS



**GOOD  
VIBES  
ONLY**  
*CF4T*



## GRADE DE HORÁRIOS

	HORÁRIOS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
MUSCULAÇÃO AUTÔNOMA	06H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
	07H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
	08H	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL	
	09H		KIDS COACH VITÃO		KIDS		HYROX
	10H	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	Cross
	12H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
MUSCULAÇÃO AUTÔNOMA	13H20	Cross teens		Cross teens		Cross teens	
	15H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
	16H	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL	
	17H15	KIDS		KIDS			
		POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	
	18H15	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
		POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE ABDOMINAL FIRE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	
	19H15	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
		POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE ABDOMINAL FIRE	POWER MUSCLE	POWER MUSCLE	
20H15	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL	HYROX	FUNCIONAL		
	POWER MUSCLE		POWER MUSCLE ABDOMINAL FIRE		POWER MUSCLE		



# CROSS

TREINE TODOS OS DIAS

TREINE TRÊS VEZES POR SEMANA

 MENSAL	R\$ 289,00	R\$ 259,00
 TRIMESTRAL	R\$ 269,00 3 VEZES	R\$ 239,00 3 VEZES
 SEMESTRAL	R\$ 249,00 6 VEZES	R\$ 219,00 6 VEZES
 ANUAL	R\$ 229,00 12 VEZES	R\$ 199,00 12 VEZES

**CROSSTRaining PLANO  
ESCOLHIDO + POWER MUSCLE OU  
MUSCULAÇÃO AUTÔNOMA**

  
**PLANO  
BLACK**

NA RECORRÊNCIA DO CARTÃO DE CRÉDITO  
**R\$ 299,00**

PLANO FAMÍLIA 7% DE DESCONTO PARA CADA PESSOA

AULAS AVULSAS  
1 AULA 50,00



# FUNCIONAL/ HYROX

A PARTIR DO PLANO TRIMESTRAL PASSA O VALOR TOTAL NO CARTÃO E PODE SER PARCELADO SEM JUROS



**MENSAL**

TODOS OS DIAS  
QUANTAS AULAS  
QUISER POR DIA

**R\$ 179,00**  
MÊS

**3**

**TRIMES  
TRAL**

TODOS OS DIAS  
QUANTAS AULAS  
QUISER POR DIA

3X DE:  
**R\$ 159,00**

AULAS  
INCLUSAS  
NESTE PLANO

FUNCIONAL, JUMP,  
PILATES SOLO

**6**

**SEMES  
TRAL**

TODOS OS DIAS  
QUANTAS AULAS  
QUISER POR DIA

6X DE:

**R\$ 139,00**

**12**

**ANUAL**

TODOS OS DIAS  
QUANTAS AULAS  
QUISER POR DIA

12X DE:

**R\$ 119,00**

FUNCIONAL LIVRE MENSAL + POWER MUSCLE



**PLANO  
BLACK**

NA RECORRÊNCIA DO CARTÃO DE CRÉDITO

**R\$ 239,00**

PLANOS E VALORES



A PARTIR DO PLANO TRIMESTRAL PASSA O VALOR TOTAL NO CARTÃO E PODE SER PARCELADO SEM JUROS



MENSAL

**R\$ 269,00**  
MÊS

6

SEMES  
TRAL

6X DE:

**R\$ 229,00**

3

TRIMES  
TRAL

3X DE:  
**R\$ 249,00**

12

ANUAL

12X DE:

**R\$ 199,00**

PLANOS E VALORES



## CROSS KIDS



R\$ 149,00  
MÊS



## CROSS TEENS



R\$ 259,00  
MÊS

TOTAL **PASS**

TP=3

**wellhub**

SILVER +



RECORRÊNCIA - CRÉDITO



CARTÕES DE DÉBITO



PIX

# MUSCULAÇÃO CF4T

NA CF4T, ENTENDEMOS QUE CADA PESSOA ESTÁ EM UM MOMENTO DIFERENTE. POR ISSO, TRABALHAMOS COM DOIS FORMATOS DE MUSCULAÇÃO, PENSADOS PARA OFERECER A MELHOR EXPERIÊNCIA DE TREINO, DE ACORDO COM O SEU PERFIL E OBJETIVO.

POWER MUSCLE (VER PÁGINA ANTERIOR) E MUSCULAÇÃO AUTÔNOMA



## MUSCULAÇÃO AUTÔNOMA

FORMATO INDICADO PARA QUEM JÁ POSSUI AUTONOMIA E EXPERIÊNCIA EM MUSCULAÇÃO.



MENSAL

R\$ 159,00  
MÊS

3

TRIMESTRAL

NO CARTÃO - 3X DE:

R\$ 139,00

12

ANUAL

NO CARTÃO - 12X DE:

R\$ 119,00

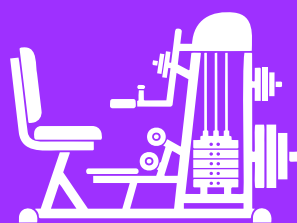
PARA ALUNOS CF4T DE AULAS COLETIVAS

R\$ 89,00

ADICIONADOS EM SEU PLANO



LIBERDADE DE HORÁRIOS POR CHECK-IN

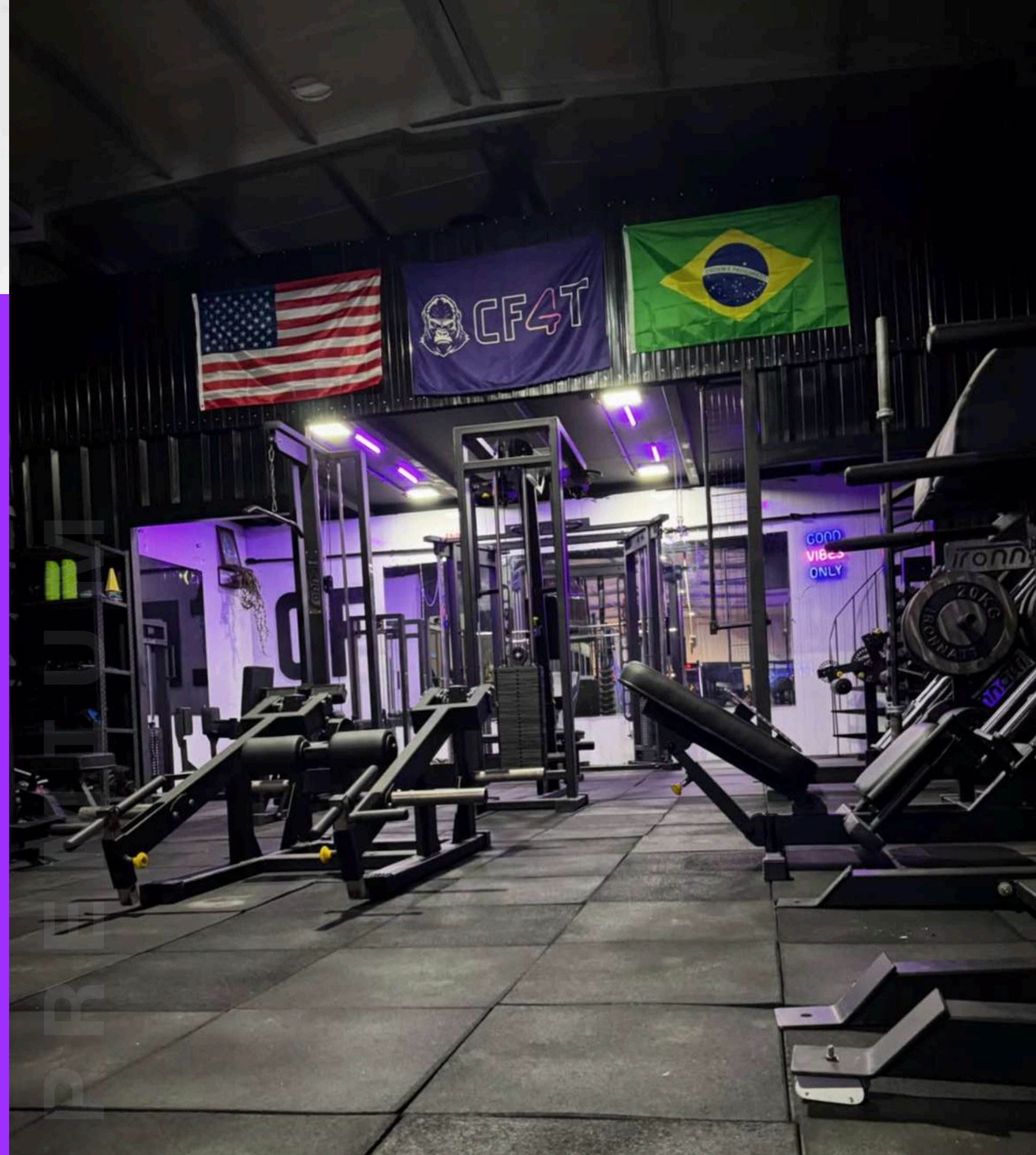


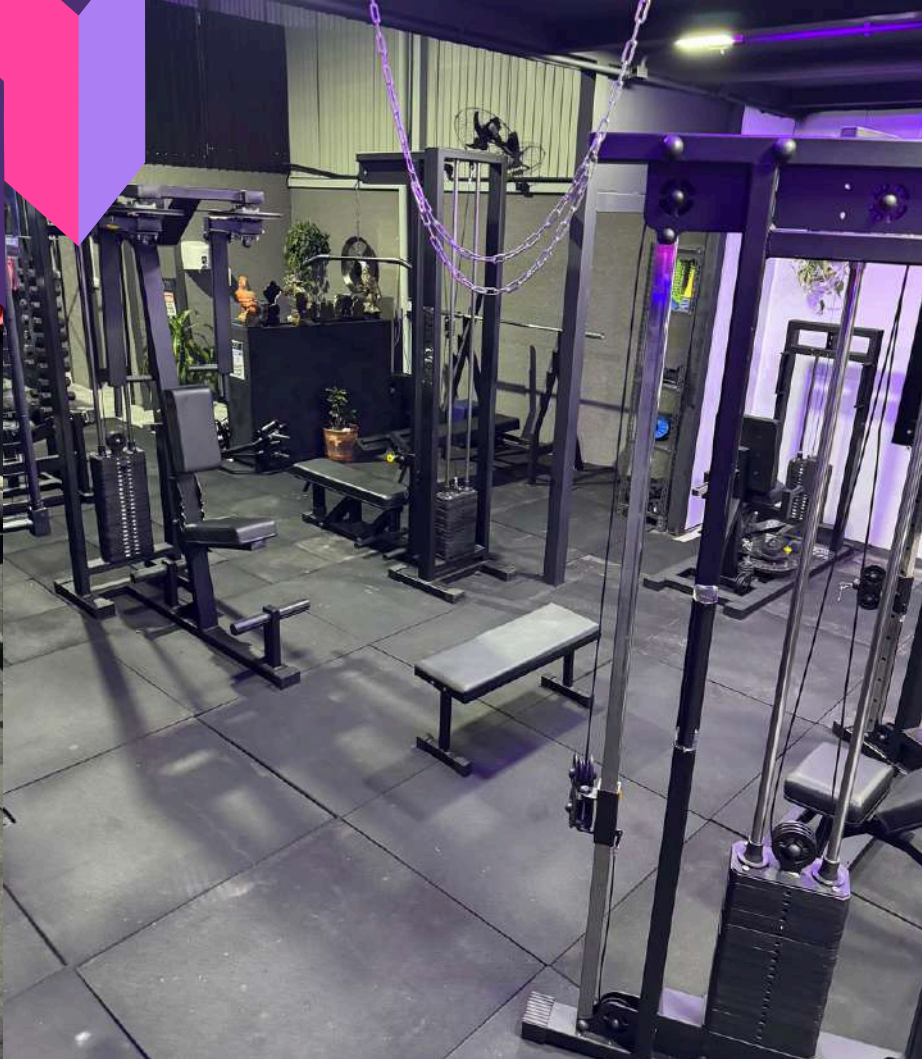
ESTRUTURA COMPLETA



IDEAL PARA COMPLEMENTAR TREINOS

A PARTIR DO PLANO TRIMESTRAL PASSA O VALOR TOTAL NO CARTÃO E PODE SER PARCELADO SEM JUROS





# COMO VOCÊ IRÁ AGENDAR SUAS AULAS?

**AQUI, SUA VAGA É RESERVADA. NÃO DISPUTADA.**

Na CF4T, todas as aulas são agendadas pelo Tecnofit. É por lá que você reserva sua vaga, escolhe o horário e garante sua participação no treino.

O agendamento existe para manter um número controlado de alunos por aula, evitando superlotação e permitindo que o coach acompanhe cada movimento de perto, com mais atenção, segurança e qualidade.

**Aqui, você não chega e “vê se tem espaço”.**

Você reserva sua vaga e treina com tranquilidade, sabendo que o treino foi pensado para funcionar do jeito certo.

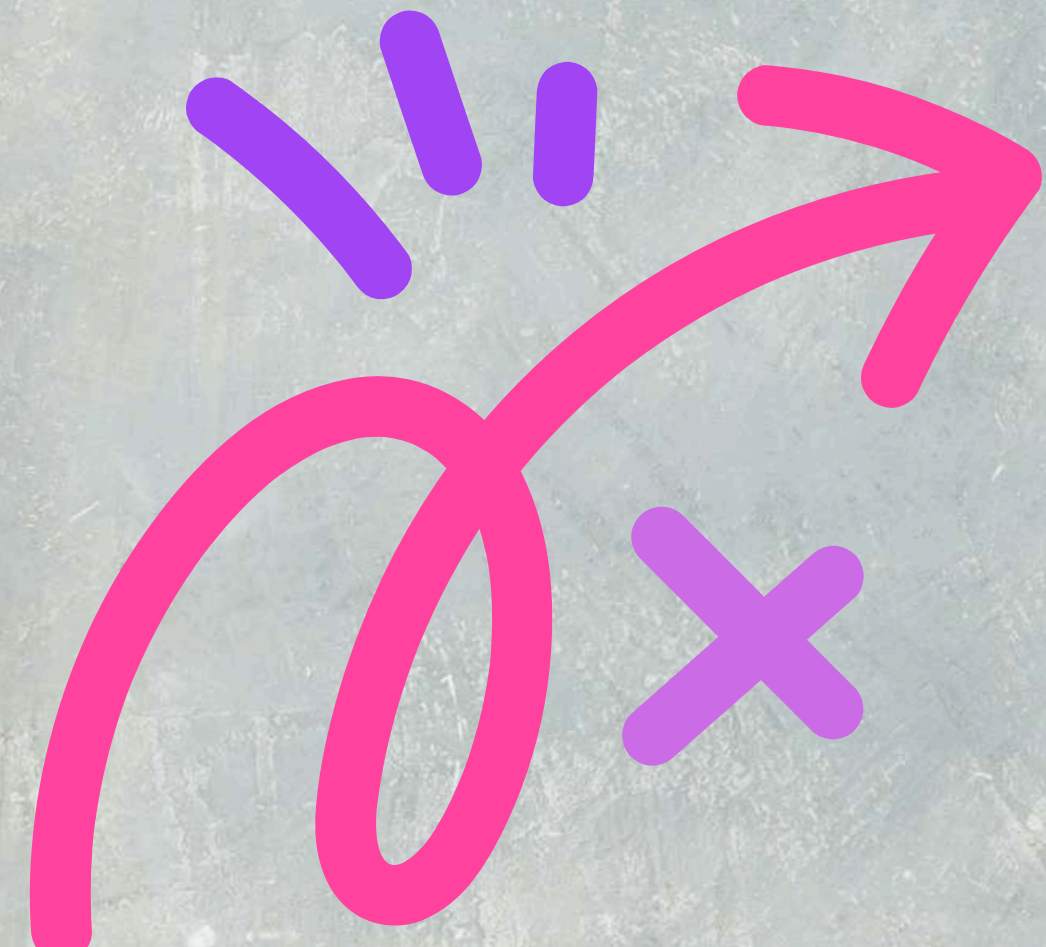
**Organização também faz parte do resultado.**





# O PRÓXIMO PASSO É SEU.

Você já deu o primeiro passo:  
vir até aqui e conhecer a CF4T.  
Agora é transformar intenção em ação.



# CF4T



**AGENDE HOJE A SUA AULA EXPERIMENTAL**



[www.cf4time.com.br](http://www.cf4time.com.br)



@cf4time



(41) 99501-4528

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