

# 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? ??

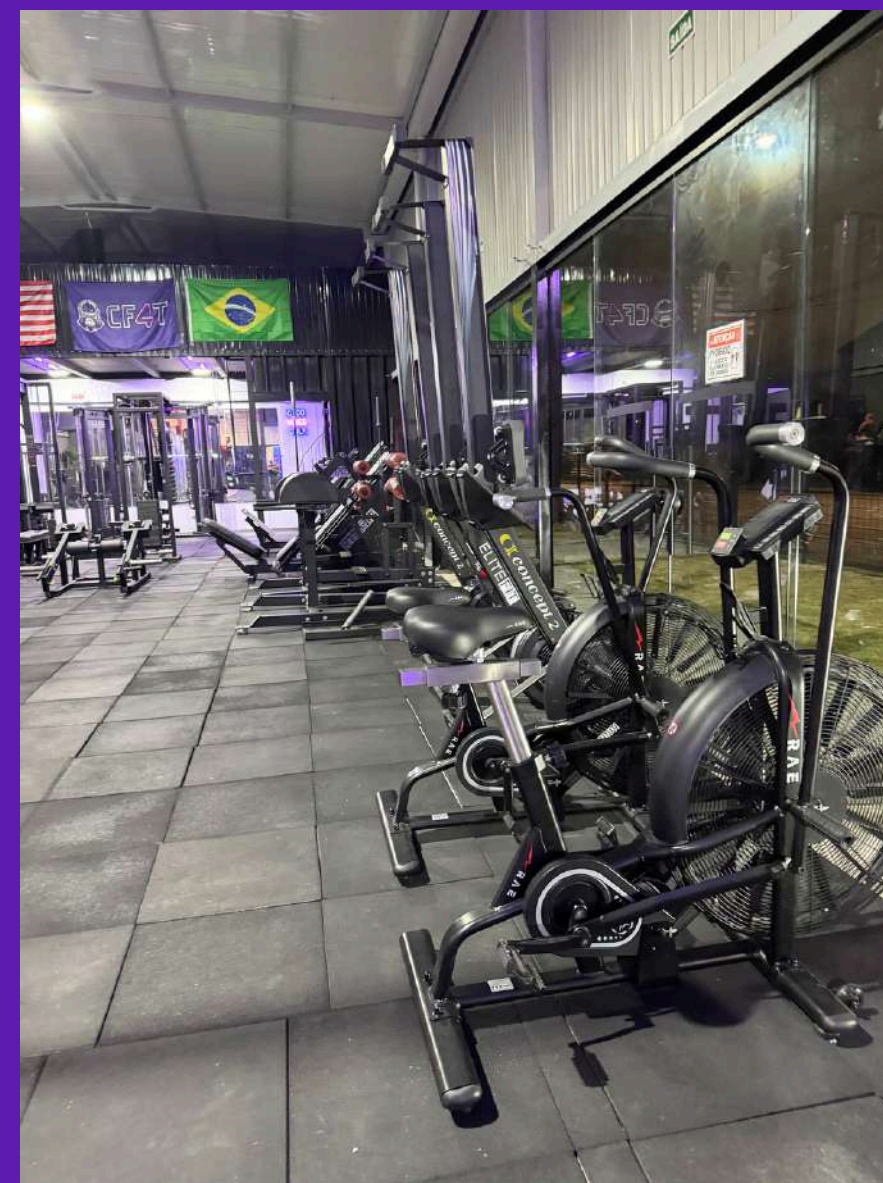
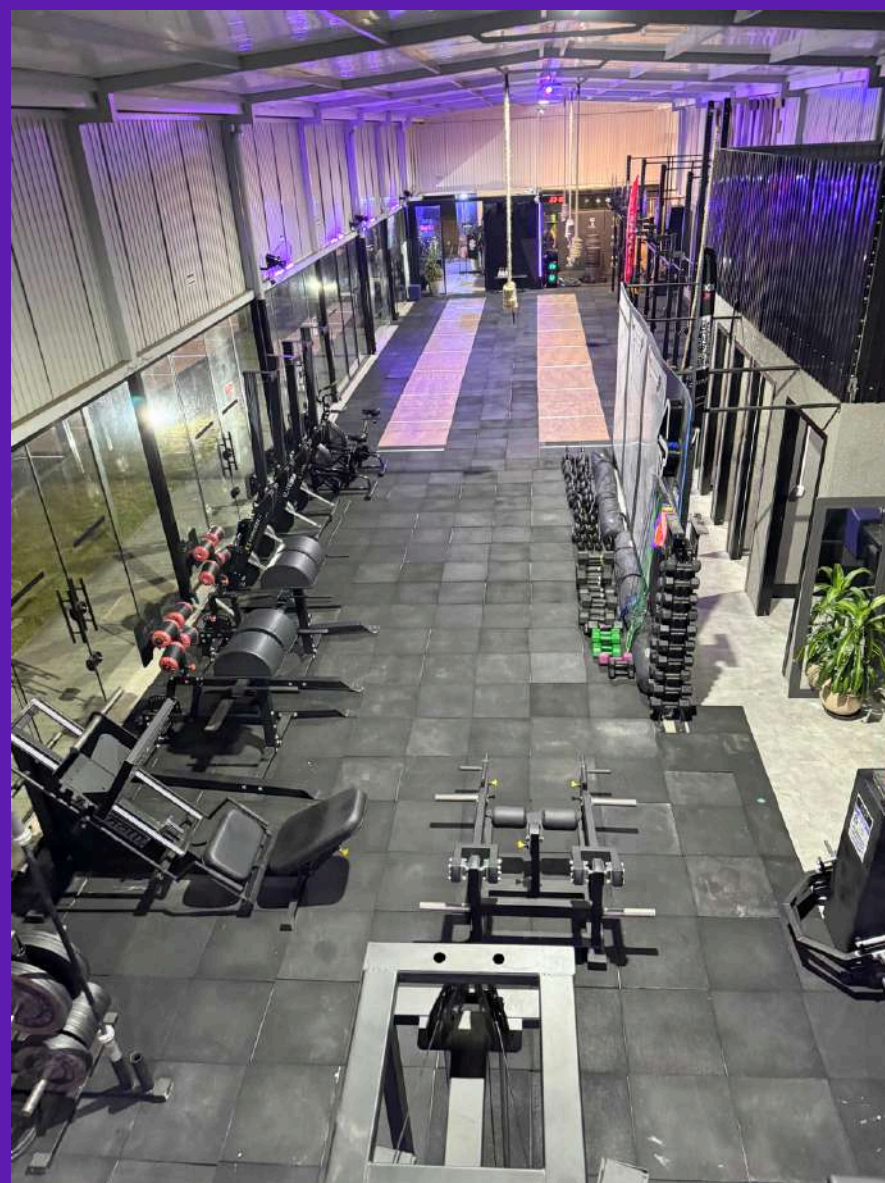
O nosso mascote é o gorila porque ele representa força construída com controle, presença e consciência. Assim como no treino, a verdadeira força não vem do excesso, mas da constância e da técnica bem feita.





# 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.



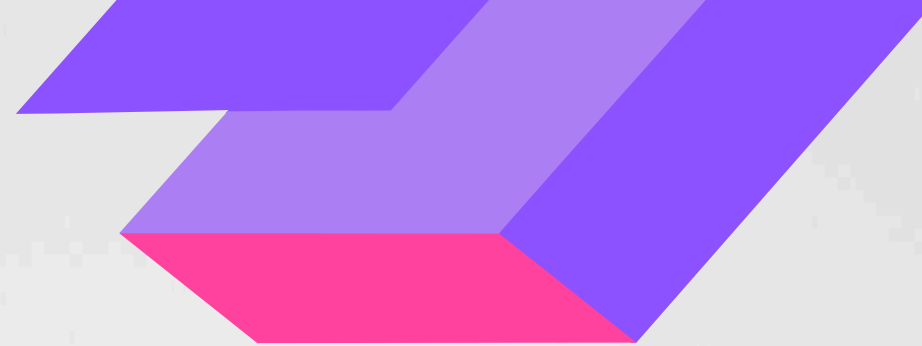


# RESULTADOS REAIS, DE PESSOAS REAIS

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

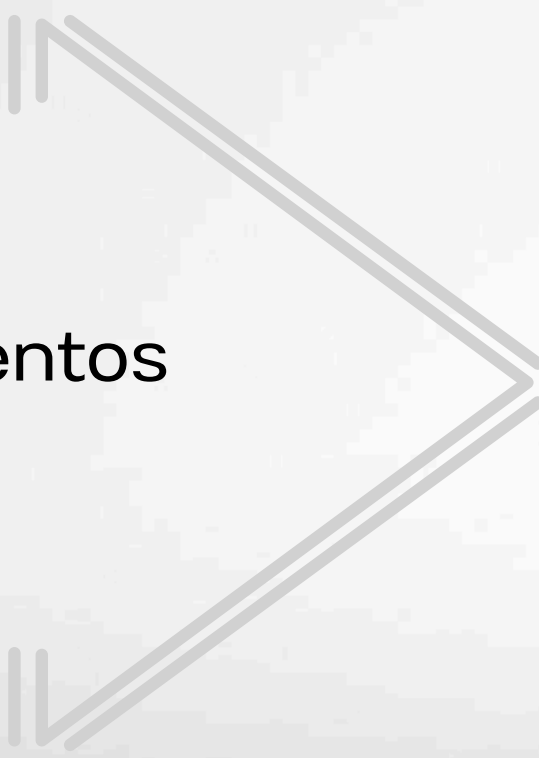






# COMO FUNCIONA PARA INICIANTEs?

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  
*Ch4t*

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB/DOM
06H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
08H	TREINO FUNCIONAL	FUNCIONAL 2.0	TREINO FUNCIONAL	FUNCIONAL 2.0	TREINO FUNCIONAL	
09H		KIDS		KIDS		
10H						Cross/ Funcional
12H	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
15H						
16H00	TREINO FUNCIONAL	FUNCIONAL 2.0	TREINO FUNCIONAL	FUNCIONAL 2.0	TREINO FUNCIONAL	
17H15	KIDS	Pilates	KIDS	Pilates		
18H15	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
19H15	Cross	Cross	Cross	Cross	Cross	
20H15	TREINO FUNCIONAL		TREINO FUNCIONAL		TREINO FUNCIONAL	





# CROSS

TREINE TODOS OS  
DIAS

TREINE TRÊS VEZES POR  
SEMANA



MENSAL

R\$ 289,00

R\$ 259,00

3

TRIMESTRAL

R\$ 269,00  
3 VEZES

R\$ 239,00  
3 VEZES

6

SEMESTRAL

R\$ 249,00  
6 VEZES

R\$ 219,00  
6 VEZES

12

ANUAL

R\$ 229,00  
12 VEZES

R\$ 199,00  
12 VEZES

PLANO FAMÍLIA 7% DE DESCONTO PARA CADA PESSOA

AULAS AVULSAS  
1 AULA 50,00

CROSSTRaining PLANO  
ESCOLHIDO + MUSCULAÇÃO LIVRE



PLANO  
BLACK

NA RECORRÊNCIA DO CARTÃO DE CRÉDITO

R\$ 330,00





# FUNCIONAL

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**

**TRIMESTRAL**

TODOS OS DIAS  
QUANTAS AULAS  
QUISER POR DIA

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

AULAS  
INCLUSAS  
NESTE PLANO

FUNCIONAL, JUMP,  
PILATES SOLO

**6**

**SEMESTRAL**

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**

CROSSTRaining PLANO ESCOLHIDO + MUSCULAÇÃO LIVRE



**PLANO  
BLACK**

NA RECORRÊNCIA DO CARTÃO DE CRÉDITO

**R\$ 229,00**





# CROSS KIDS



MENSAL

R\$ 149,00  
MÊS



RECORRÊNCIA - CRÉDITO



CARTÕES DE DÉBITO



PIX

TOTAL **PASS**

TP=3

**wellhub**

SILVER +



# 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.



## MUSCULAÇÃO AUTONÔMA

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

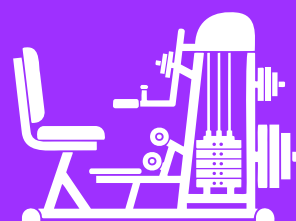
R\$ 89,00

ADICIONADOS EM SEU PLANO

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



LIBERDADE DE HORÁRIOS  
POR CHECK-IN



ESTRUTURA COMPLETA



IDEAL PARA  
COMPLEMENTAR TREINOS



## PERSONAL COMPARTILHADO CF4T

PARA QUEM BUSCA ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL, SEGURANÇA E EVOLUÇÃO CONSTANTE, COM TREINOS REALIZADOS EM PEQUENOS GRUPOS.



GRUPOS REDUZIDOS DE  
ATÉ 5 PESSOAS



AVALIAÇÃO FÍSICA E  
ACOMPANHAMENTO DE  
EVOLUÇÃO. HORÁRIO  
RESERVADO COM  
ANTECEDÊNCIA



SERVIÇO PREMIUM  
COM PROFESSOR  
ACOMPANHANDO  
TODA A AULA

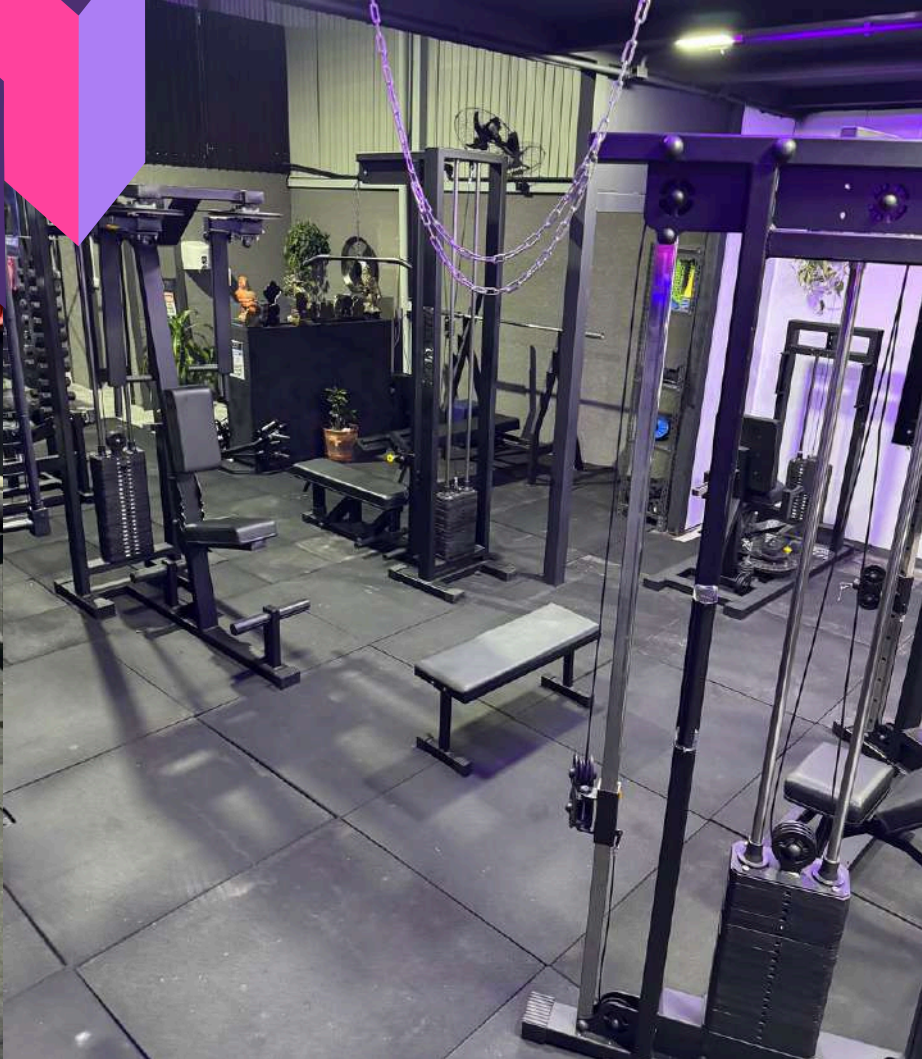
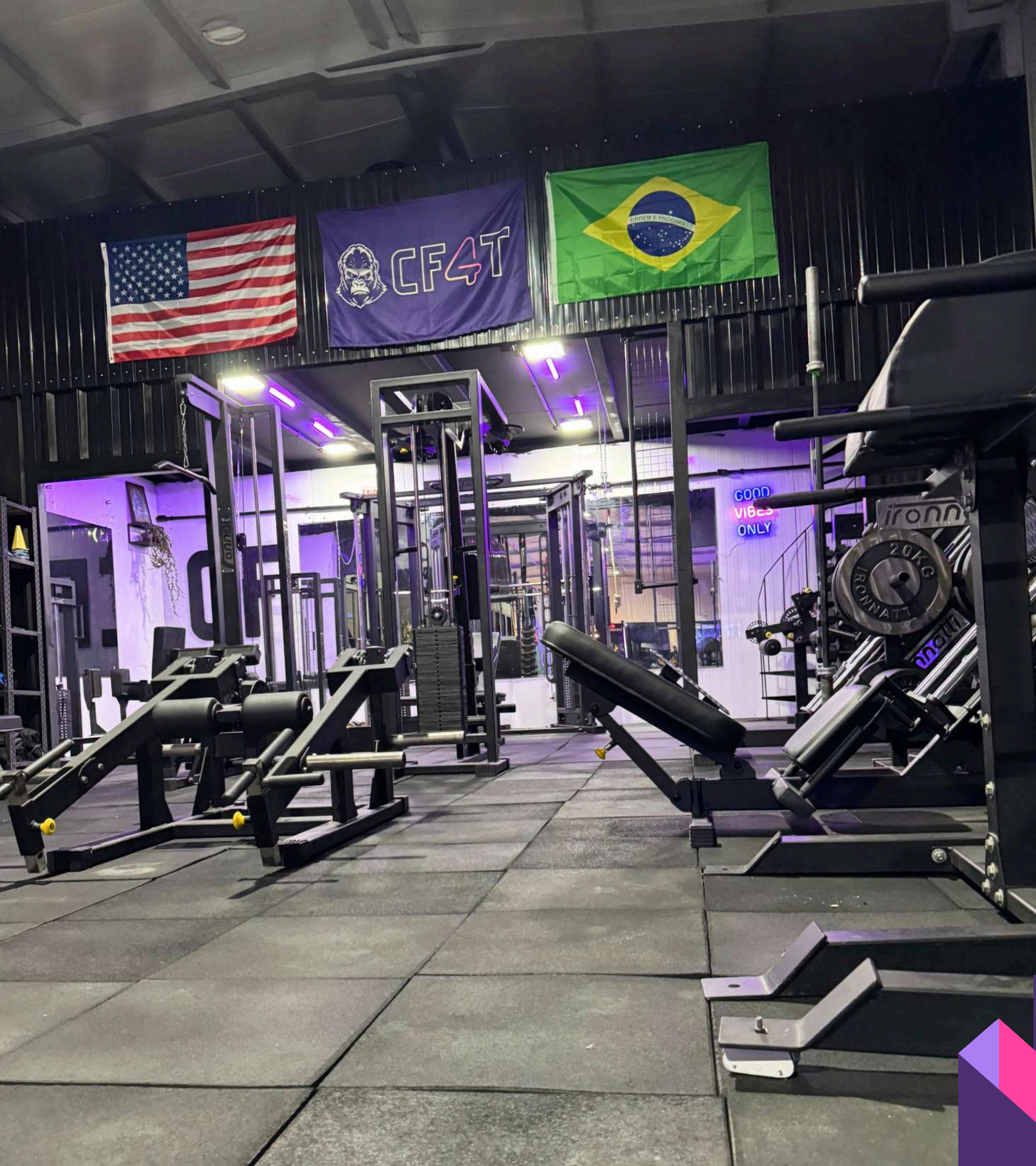
GRUPO DE 5 PESSOAS

HORÁRIOS ESPECIAIS  
PRIME 50+

ACOMPANHAMENTO  
PERSONALIZADO

\*CONSULTE VALORES







# 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.**

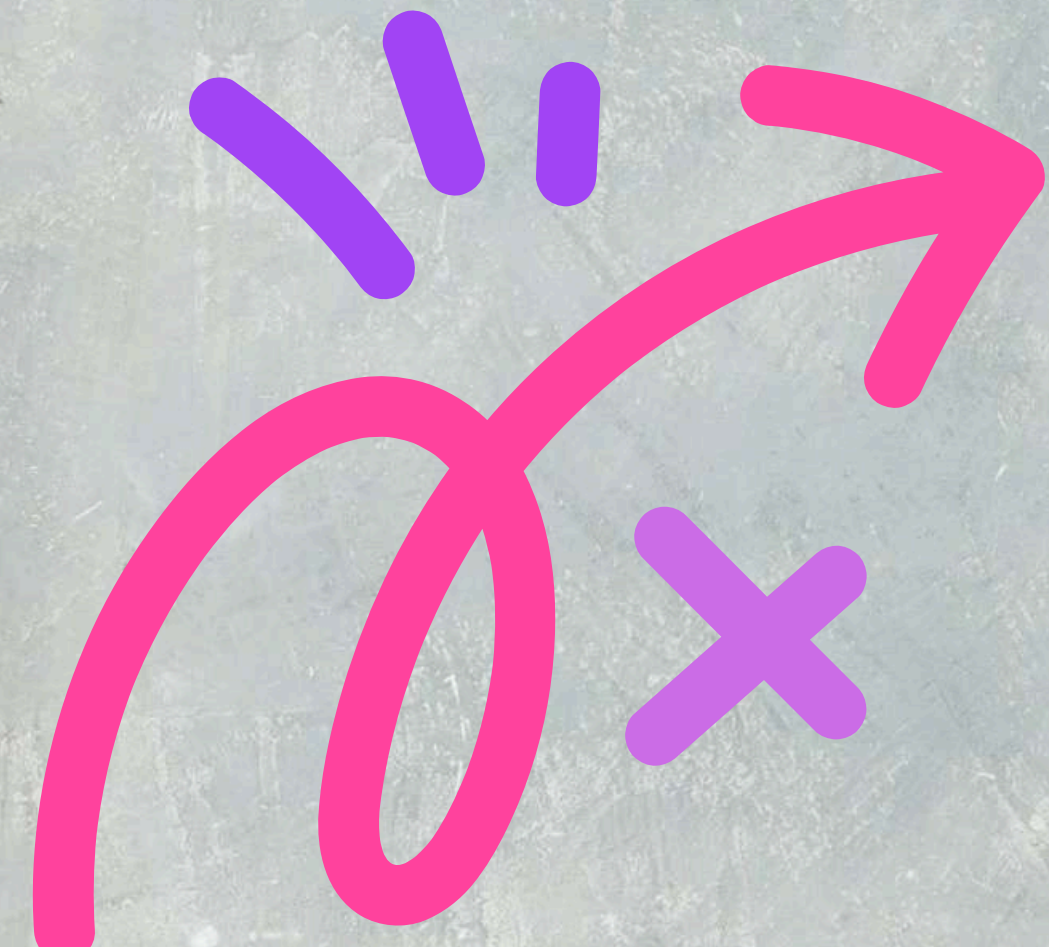




# O PRÓXIMO PASSO É SEU.

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

GOOD  
VIBES  
ONLY





# 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