

Firjan **SESI**


TREINO ON LINE

O SEU PROGRAMA
DE ATIVIDADES
FÍSICAS.

CONFIRA 

SUA SAÚDE É IMPORTANTE PARA NÓS.

Por isso, preparamos o programa de atividades físicas, em que você recebe orientações especializadas, para promover seu bem-estar físico e emocional.



O QUE O TREINO ON LINE OFERECE?

Os exercícios podem ser realizados durante a jornada de trabalho, em horário comercial habitual ou no momento em que desejar. O local você escolhe. Durante esse período de quarentena, orientamos que você utilize a sua casa como o seu local para prática de exercícios.



A frequência das sessões de exercícios é de acordo com a prescrição profissional e possuem **duração de 10 a 15 minutos.**



Você deve realizar **o registro toda vez que tiver concluído sua atividade.** Essa etapa é fundamental para o seu engajamento e desempenho. Queremos você motivado a praticar atividades físicas conosco.



Antes de começar, **certifique-se de que você possui acesso à internet, além de computador ou smartfone** para acessar a plataforma.



Não é necessário roupa específica de ginástica para praticar sua atividade. Recomenda-se uso de **roupas leves e confortáveis** para sua comodidade.



CONHEÇA OS DIFERENCIAIS DO TREINO ON LINE:

- ✓ Atendimento em plataforma 100% online.
 - ✓ Protocolos individuais para avaliação física de cada aluno.
 - ✓ Prescrição do treino especializada e acessível, com exercícios físicos pensados no perfil do grupo e maior engajamento do aluno.
 - ✓ Monitoramento dos indicadores de saúde.
 - ✓ Tecnologia que permite interação e assessoria multicanais (plataforma, Youtube, WhatsApp e telefone).
 - ✓ Assessoria virtual para tirar dúvidas e orientações.
- 

COM O PROGRAMA TREINO ON LINE VOCÊ PODERÁ CONQUISTAR ALGUNS BENEFÍCIOS, COMO:

1. Monitoramento dos indicadores de saúde;
2. Colaboração para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, seja na empresa ou em casa;
3. Ampliação da consciência corporal e gosto pela prática de atividades físicas com exercícios de alongamento e relaxamento muscular;
4. Auxílio na prevenção de doenças causadas por movimentos repetitivos ou má postura;
5. Contribuição para a promoção da saúde global na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis;
6. Prescrição de atividades físicas contínuas e especializadas, adaptadas ao ambiente atual de trabalho;
7. Bem-estar físico e emocional, aliviando tensões do dia a dia.

AGORA QUE VOCÊ JÁ
CONHECE O PROGRAMA,
É HORA DE SE EXERCITAR.

DÊ OS PRIMEIROS PASSOS:

1

CONHEÇA SEU PROFESSOR.



2

**VEJA AS INSTRUÇÕES PARA
ATIVAR O LINK E ACESSAR O
TUTORIAL DA PLATAFORMA.**



3

INICIE SUA EXPERIÊNCIA.



atitudevsn.com.br

Firjan SESI

