



TREINO PERSONALIZADO

12 razões para escolher
o serviço de Treino
Personalizado no GCP!



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

www.gcp.pt



Um objectivo sem um plano... é apenas um desejo!

1. CONFIANÇA

A Sala de Exercício (SE) pode ser intimidante. O acompanhamento de um Treinador Pessoal (TP) permite que em poucas sessões consiga enfrentar a SE em autonomia.

2. MOTIVAÇÃO

Na presença de outros esforçamo-nos sempre mais. Com um TP terá o encorajamento, energia e motivação para quebrar a rotina de treino.

3. CONSISTÊNCIA

Um TP avaliará e trabalhará sobre as suas barreiras e facilitadores para a adoção e manutenção de um estilo de vida saudável.

4. CLAREZA

O mundo do fitness pode ser confuso. "Faça isto, faça aquilo". "Cardio antes da força ou o reverso?" Um TP revê informação científica que o ajudará no seu percurso.

5. INDIVIDUALIZADO

Todos somos diferentes. Os mecanismos corporais, experiências, objectivos, aptidão física e gostos pessoais guiam o seu TP na elaboração do seu plano.

6. MELHORAR A SUA IMAGEM CORPORAL

Um TP poderá ajudá-lo na forma como percebe o seu corpo e como este o poderá estar a influenciar.

7. PERFORMANCE DESPORTIVA

Quer fazer uma grande rota de bicicleta? Melhorar a sua tacada? A periodização do treino efectuada por um TP é um factor decisivo para o aumento da performance desportiva.

8. CORRIGIR A SUA POSTURA

O TP poderá corrigir os seus desvios posturais e dar-lhe conhecimento como prevenir outros.

9. FUNCIONAL

Um TP trabalhará para os seus objectivos do quotidiano, sejam eles voltar a subir escadas, brincar com os netos, lidar com o stress diário ou regressar ao trabalho.

10. QUEBRAR DA ROTINA

O TP tornará os seus treinos únicos e desafiantes.

11. DIMINUI O RISCO DE LESÃO

O TP respeita os princípios da frequência, duração, intensidade e progressão da actividade física, melhorando a sua performance e diminuindo o risco de lesões incómodas.

12. ADAPTAÇÃO E FLEXIBILIDADE DE HORÁRIOS

O TP permitirá treinar com uma maior liberdade de horário.

COMO ESTÁ ORGANIZADO?

Na Sala de Exercício: em sessões individuais ou a pares.

Nas modalidades de Danças, Pilates, Yoga e TRX: em sessões individuais, pares, a 3 ou a 4 pessoas.

www.gcp.pt



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, 1 1250-111 LISBOA

(+351) 213 841 580

WWW.GCP.PT

GINASIOCLUBEPORTUGUES

EXERCICIOESAUDE@GCP.PT