



Treine aqui[®]

Condomínios





MÉTODOS DE CONTRATAÇÃO

01.

GRATUÍTA.

A TreineAqui é gratuita para o condomínio

02.

MORADORES QUE PAGAM.

Os moradores que forem usar o serviço pagam direto para o App.

03.

CANCELAMENTO.

O morador que não quiser mais utilizar do serviço, somente fazer o cancelamento sem multa.

01.

PAGANTE

O condomínio se torna responsável e o valor é pago pelos condôminos.

02.

CONDOMÍNIO QUE PAGA.

Aprovado o valor da TreineAqui vem diretamente no valor do condomínio.

03.

CANCELAMENTO.

O condomínio pode cancelar a qualquer momento com 30 dias de antecedência do próximo pagamento.



FUNCCIONALIDADE

A Treine**Aqui** personaliza os treinos de forma **individualizada**, levando em consideração os **equipamentos** e **acessórios** disponíveis na academia do **condomínio**. Através de um cadastro detalhado dos aparelhos, oferecemos aos moradores a **oportunidade** de se exercitarem com **orientação** precisa sobre **execução** de **exercícios**, aparelhos e acessórios, com opções de **substituição** para focar nos mesmos grupos **musculares**.

Para a montagem do treino, coletamos informações **individuais** por meio de uma **anamnese** e, em até 24 horas, o treino personalizado estará pronto para uso diário, respeitando **objetivos**, **limitações**, **necessidades** e **lesões**.



A ACADEMIA NA PALMA DA SUA MÃO.

3:11 62%

Nível: Iniciante

Objetivo Geral: Emagrecimento

Objetivo Diretor: Costas

Foco Principal: Costa Alta

Objetivo Secundário: Quadríceps

Foco Secundário: Quadríceps

Frequência: 3 dias

Duração: 45 minutos

Treino criado em: 24/02/2024

Vencimento do treino: 25/03/2024

Filtrar por dia:

Todos

Dia 1: Costas -
Deltóide - Tríceps

EXERCÍCIO 01



Substituição

Remada - Polia
Baixa

05 séries de 16 repetições

NÃO PERCA MAIS **TEMPO**, OFEREÇA O **MELHOR** PARA O SEU **CONDOMÍNIO**.

Seja lembrado como aquele que possibilitou a valorização do tempo, da saúde e do bem-estar dos seus condôminos.