



PERSONAL TRAINER

FRANCISCO GONZAGA ✕

Olá, meu nome é Francisco Gonzaga. Atuo como Personal Trainer, com especialização em áreas-chave como emagrecimento, hipertrofia, avaliação postural e cardiorrespiratória, além de recuperação e prevenção de lesões.



FRANCISCO GONZAGA
Treinador Físico

FRANCISCO GONZAGA

MINHA METODOLOGIA

Meu atendimento é focado principalmente na região centro-sul, oferecendo serviços tanto em domicílio quanto na rede de academias Bodytech.



Anamnese Detalhada:

Iniciamos com uma anamnese completa, onde investigamos o histórico de vida, prática de exercícios físicos, preferências, limitações, e o principal objetivo que o cliente deseja alcançar com meu trabalho.



Avaliações Clínicas e Funcionais:

Realizamos avaliações específicas, incluindo testes cardiorrespiratórios, posturais, força e movimento, que nos permitem traçar um planejamento de treino personalizado para os meses subsequentes.



Aula Experimental:

Para garantir um alinhamento claro entre suas expectativas e meu trabalho, ofereço uma aula experimental. Nela, faremos testes de força, flexibilidade, mobilidade e aptidão cardiorrespiratória, visando desenvolver um planejamento eficaz de médio a longo prazo.



FRANCISCO GONZAGA

MINHA METODOLOGIA

Diferenciais:

- ✓ Personalização total dos treinos com base nas avaliações realizadas.
- ✓ Experiência comprovada em resultados.
- ✓ Atendimento exclusivo em academias de alto padrão e no conforto da sua casa.

Benefícios para Você:

- ✓ Melhora na qualidade de vida e bem-estar geral.
- ✓ Resultados visíveis em termos de emagrecimento e ganho de força.
- ✓ Acompanhamento contínuo com ajustes personalizados para garantir a evolução constante.

Próximos Passos:

Entre em contato para agendar uma aula experimental. Estou disponível para tirar todas as suas dúvidas e começar a trabalhar no seu planejamento personalizado o quanto antes.



✕ *Informações* ✕

Para que possamos aproveitar ao máximo o seu plano de treino e alcançar resultados expressivos, desenvolvemos algumas práticas relacionadas a:

Pagamento antecipado

Trabalho com o pagamento antecipado no início de cada mês. Essa prática nos ajuda a organizar melhor os horários, garantindo que você receba a atenção e a dedicação necessárias para alcançar seus objetivos. **Pagamentos até o dia 10 do respectivo mês.**

Aulas não realizadas

Sabemos que imprevistos acontecem e, por isso, ofereço a possibilidade de reagendar aulas, porém o cancelamento deve ser feito com pelo menos 24 horas de antecedência. Dessa forma, conseguimos realocar seu horário e manter o fluxo de treinos, sem prejudicar o seu plano. Meu objetivo é oferecer flexibilidade para que você consiga manter a consistência nos treinos e alcançar os melhores resultados.

Reposição de Aulas

Para os casos em que a aula foi reagendada conforme nossa política, ela poderá ser realizada no mesmo mês, de acordo com a disponibilidade. Meu compromisso é garantir que você não perca a oportunidade de se exercitar e de manter seu progresso. Vamos sempre buscar alternativas que se adequem à sua rotina para que você continue evoluindo no seu caminho para uma vida mais saudável. **As reposições estão limitadas a 30% do número de aulas totais no mês vigente.**





FRANCISCO GONZAGA
Treinador Físico



Espero que tenha esclarecido todas as informações necessárias para que possamos começar esta jornada juntos da melhor forma possível. Meu compromisso é estar ao seu lado em cada passo do seu caminho, fornecendo um acompanhamento personalizado, apoio e motivação para alcançarmos os seus objetivos.

Lembre-se: cada esforço, cada treino e cada mudança de hábito fazem parte de um processo único e transformador. Estou aqui para tornar essa jornada mais leve, organizada e, principalmente, focada em resultados.

Se ainda restarem dúvidas ou se precisar conversar sobre qualquer ponto, estarei sempre à disposição. Vamos construir, juntos, uma rotina saudável e cheia de conquistas!

Nos vemos nos treinos!

Com dedicação,
Francisco Gonzaga – Personal Trainer

Conheça um pouco mais do meu trabalho através do Instagram:



prof.franciscogonzaga



clique aqui