



NB FIT - AT HOME

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO EM CASA

O que é?

A NB FIT é uma empresa de Fitness especializada na prestação de serviços de Atividade Física com a máxima qualidade e excelência no atendimento personalizado. Nossa proposta é totalmente diferenciada, pois buscamos controlar o maior número possível de variáveis concernentes a prática de Atividades Físicas, proporcionando a total confiabilidade de que seus resultados serão atingidos.

A NB FIT entende que nos dias de hoje a otimização do tempo é algo imprescindível e com isso a prática de atividades físicas acaba ficando em segundo plano. Muitas vezes temos dificuldades em nos deslocarmos para uma academia ou até mesmo preferimos nos ater aos infortúnios que o dia a dia nos apresenta. Pensando nisso, a NB FIT desenvolveu um programa especial, que consiste em prescrevermos um programa de exercícios físicos em um ambiente perto ou até mesmo, na sua própria casa. Esse programa pode ser executado no seu clube, condomínio ou na academia que você já frequenta.



As vantagens

Com o programa NB FIT - AT HOME você poderá se inserir num programa de Atividades Físicas regular, no conforto da sua residência, clube, condomínio ou academia em que já frequenta. Ofereceremos uma equipe altamente treinada e criativa, que será capaz de desenvolver um excelente programa de treinamento, adaptado à estrutura física do seu espaço.

Para quem indicamos?



Indicamos o programa NB FIT - AT HOME para pessoas que, principalmente, moram longe da sede da NB FIT e querem usufruir da qualidade dos nossos serviços e da nossa metodologia.

Também indicamos o programa NB FIT - AT HOME para pessoas que trabalham em casa, que têm filhos pequenos e que tem idade avançada, onde o deslocamento é dificultado.

Preciso ter uma Academia em casa?

Não é necessário ter uma academia de ginástica na sua casa, entretanto, um mínimo de material é necessário. Para isso, a NB FIT se dispõe a analisar o seu espaço e a sua necessidade, além de listar e orçar todo o material a ser adquirido para que você possa praticar suas Atividades Físicas e atingir seus objetivos.

Caso seja necessário, indicaremos uma sessão semanal na sede da NB FIT para que o trabalho seja complementado.



Quem será o meu Professor?



Todos os professores deste programa são credenciados, treinados e supervisionados pela direção e coordenação da NB FIT. O professor será selecionado de acordo com o perfil e a necessidade de cada cliente, além da disponibilidade do horário.



Sugestão básica de Material

Todos os materiais são compactos e não necessitam de grandes espaços. Cada caso será analisado e os respectivos materiais serão recomendados.

Os materiais mais recomendados são: elásticos ou tensores, halteres, plataformas de instabilidade, colchonetes, apoios para cervical, caneleiras, Bosu, step e bola.