

Pedro Rocha

Professor de Educação Física pela UnB. CREF7 9536 G/DF

Graduando em Nutrição pelo Centro Universitário de Brasília - UniCeub.

Personal Trainer, Consultor Esportivo e Avaliador Físico.

Integrante do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte – Trust Sports.

E-mail: pedrolucasrocha@hotmail.com

Cel / Whatsapp: (61) 9558-4827



→ Treinamento físico personalizado para:

- Hipertrofia muscular
- Perda de gordura
- Fortalecimento muscular
- Tratamento de obesidade, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e dislipidemias
- Tratamento para Parkinson e osteoporose
- Tratamento de lesões em joelhos, ombros e coluna vertebral
- Preparação física para provas físicas de concursos públicos
- Preparação física de força e potência para atletas



Como funciona o treinamento:

1. Todas as sessões de musculação são acompanhadas.
2. Há planos para 3, 2 ou 1 treino acompanhado por semana.
3. Podem ser necessários mais 1 ou 2 treinos semanais englobando exercícios cíclicos (corrida, ciclismo, etc) ergométricos ou ao ar livre, além de exercícios abdominais e alongamentos, de acordo com a necessidade e objetivo. Esses treinos não acompanhados serão devidamente prescritos e cada sessão acompanhada para prescrição será cobrada como sessão extra, de acordo com a tabela abaixo.
4. O treino dura 40 minutos, em média, e é reservado 50 minutos na agenda para você, caso se atrase (até 10 minutos). Chegando pontualmente, esses 10 minutos podem ser utilizados ao final para relaxamento, discussão de metas, sono e melhoras no estilo de vida, etc.
5. Chegando atrasado mais de 10 minutos, pode ser feito o treino parcial (interfere no resultado) ou uma remarcação (com custos adicionais).
6. Você tem direito a remarcar seu treino sem custo (para até 24h antes ou 24h após a data prevista) até 25% dos treinos previstos no mês, desde que avise com no mínimo 24 horas de antecedência.
7. Remarcações de treino sem o aviso prévio de 24h, terão custo adicional.
8. Não trabalho com planos de saúde.
9. Você pode rescindir o contrato em qualquer momento, sem custo, sendo devolvido o proporcional ao tempo a vencer da mensalidade.
10. Despesas como mensalidade e taxas da academia são de responsabilidade do aluno.
11. Alunos de personal possuem desconto de R\$ 50,00 na primeira consulta nutricional com a nutricionista Talita Reis. [Instituto Alimento](#).

Serviços

Horários e local

Personal Trainer

Segunda à Sexta - Tarde e Noite

Sábado - Manhã

Consultoria

WG 904 sul – Brasília

Avaliação Física

Consultar outras localidades.

Consultar valores com o profissional.