

Felipe Feres Nassau

Professor de Educação Física CREF7 5911 G/DF e Nutricionista CRN/1 9127

Personal Trainer, Nutricionista, Professor e palestrante.

Grupo de Estudos em Ciências do Esporte – Trust Sports

Instituto Alimento

Ex-atleta dos 100m Rasos

E-mail: felipe.nassau@gmail.com

Cel / Whatsapp - (61) 992325795



→ 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

→ Cursos sobre todos os temas abordados no site ou outros temas sob encomenda



**TRUST
SPORTS**

Consulta
nutricional
clique aqui.

Como funciona o treinamento:

1. Todas as sessões de musculação são acompanhadas e só há planos para 1 treino acompanhado por semana.
2. É necessário um treino semanal de alongamentos, prescrito por mim. O primeiro treino-aula de alongamento não é cobrado.
3. Podem ser necessários mais 1 ou 2 treinos semanais englobando exercícios cíclicos (corrida, ciclismo, etc) ergométricos ou ao ar livre, de acordo com a necessidade e objetivo. Esses treinos não acompanhados serão prescritos por mim e cada sessão acompanhada para a sua prescrição é cobrada como sessão extra, de acordo com a tabela abaixo.
4. O treino dura 30 minutos, em média, e é reservado 40 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 abaixo)
6. Você tem direito a remarcar seu treino sem custo 1 vez por mês para o mesmo dia de treino ou para 24h antes ou 24h após a data prevista, desde que avise com no mínimo 48 horas de antecedência.
7. Remarcando seu treino sem o aviso prévio de 48h, o primeiro treino remarcado do mês tem o custo de R\$ 30,00 e o segundo treino remarcado tem o custo de R\$ 60,00. À partir do terceiro treino remarcado, todas as remarcações tem o custo de sessão extra.
8. Todo treino feito em dias diferentes de Terça e quarta sofrerá um acréscimo de R\$30,00 somado às condições 6 e 7.
9. Sempre que você falta, o horário destinado ao seu treino é utilizado para refazer seu planejamento, em função da ausência.
10. As mensalidades são fixas e tenho direito a 4 semanas por ano de férias.
11. Quando o aluno está em viagem é enviada planilha de treino previamente explicada sem custo adicional. A mensalidade é mantida nesses casos.
12. No período entre 24/12 e 01/01 é considerado recesso. Os treinos são enviados por planilha e essa semana é a única não cobrada do ano.
13. Não há descontos, não trabalho com planos de saúde e nem com planos de fidelização. Você pode rescindir o contrato em qualquer momento, sem custo, sendo devolvido o proporcional ao tempo a vencer da mensalidade.
14. Despesas como mensalidade de academia, taxas da academia são de responsabilidade do aluno.
15. Meus alunos de personal tem desconto de R\$ 100,00 em todas as consultas nutricionais feitas comigo, observando a tabela de preços da nutrição em: [Instituto Alimento](#)

Preços

1 treino/semana: Mensalidade: R\$ 400,00
Sessão extra: R\$ 100,00

Horários e local

Terças e quartas
17:20 / 18:00 / 18:40 / 19:20 / 20:00 /
20:40 / 21:30 / 22:10

Academia Body Company 311 norte -
Brasília

Pagamento apenas em espécie ou transferência p/ Banco do Brasil Ag: 3478-9 – C/c 20.928-7 – Felipe Feres Nassau