



BEM VINDO



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

HISTÓRIA

Nascido no ano de 1992, logo em sua infância foi inserido no meio esportivo, no qual vive até hoje. Aos 12 anos teve a experiência de virar um atleta de base e seguiu até os 17 anos, quando deixou o esporte de alto rendimento para se dedicar exclusivamente a graduação. De lá pra cá, foi colecionando experiências, trabalhando no meio Esportivo e Escolar. No ano de 2020 nasceu a ideia do que hoje chamamos de PR PERSONAL, um trabalho voltado para alcançar o máximo do potencial individual do aluno.



MISSÃO

Capacitar os nossos clientes a alcançarem os seus objetivos de fitness e bem-estar através de um acompanhamento personalizado e de qualidade. Além disso, buscamos promover um estilo de vida saudável, fornecendo orientação especializada, motivação constante e um ambiente de apoio que inspire mudanças positivas e duradouras na saúde física e mental dos nossos clientes.

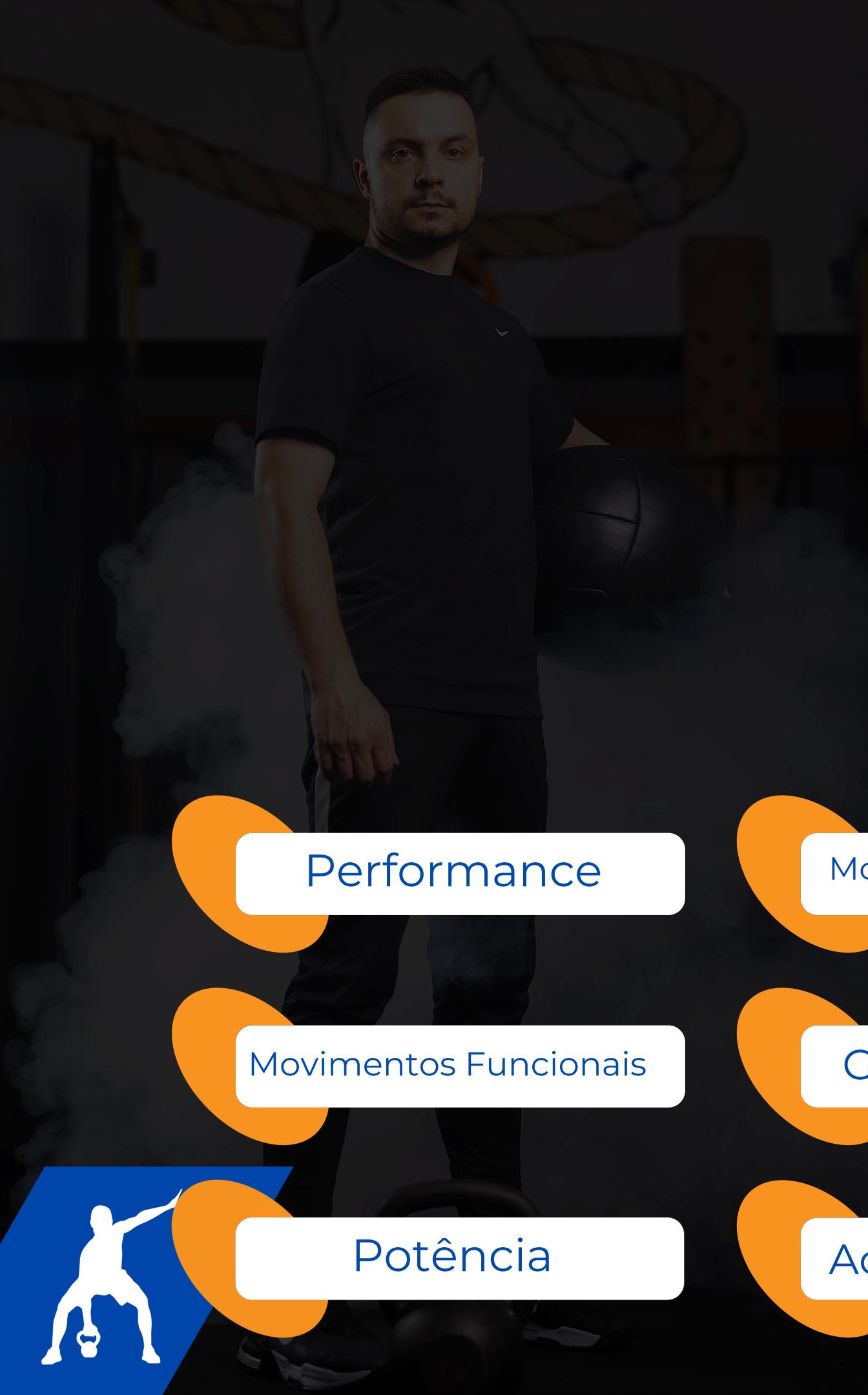


VISÃO

Um futuro onde cada indivíduo tem acesso a orientação personalizada e apoio necessário para alcançar o seu máximo potencial de saúde e bem-estar. Aspiramos ser reconhecidos pela nossa excelência, inovação e dedicação em ajudar as pessoas a viverem vidas mais saudáveis e felizes. Almejamos criar uma comunidade onde a saúde, o bem-estar e a performance sejam prioridades e onde cada cliente se sinta capacitado e motivado a alcançar os seus objetivos pessoais de fitness e qualidade de vida.



TRABALHO DESENVOLVIDO



Performance

Mobilidade/Estabilidade

Prescrição de Treino

Emagrecimento



Movimentos Funcionais



Ganho de Força



Hipertrofia



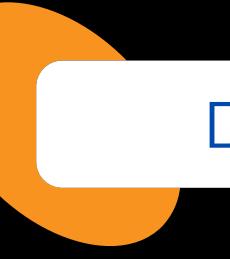
Consultoria



Potência



Acompanhamento



Definição



Treinos Exclusivos

PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

CREF-SC: 019226-G



FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Educação Física - Licenciatura;
- Educação Física - Bacharelado;
- Especialista em Alta Performance;
- Especialista em Treinamento Desportivo;
- Especialista em Ensino e Treinamento do Futsal;
- Especialista em Educação Física Escolar;

PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER
CREF-SC: 019226-G



ESPECIALIZAÇÕES

- Estágio no Sport Clube Corinthians Paulista;
- DX Treinamento Funcional;
- Velocidade no Futebol - F.P.F
- Xtreme Trainning Performance - A&D Treinamentos;
- Core e Glúteo - A&D Treinamentos;
- Controle de Carga do Fitness a Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Biomecânica - Biomech.

PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



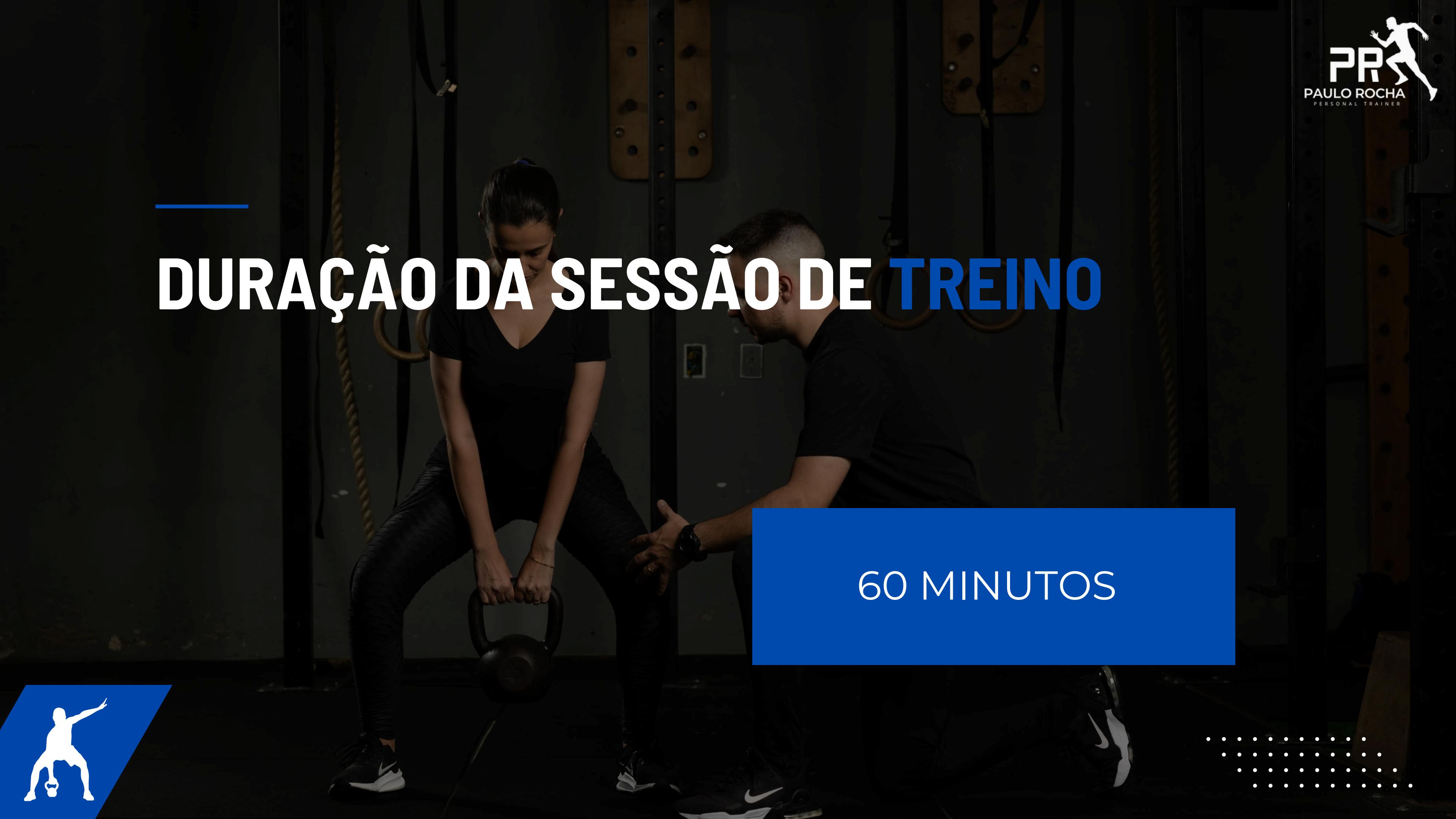
PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER
CREF-SC: 019226-G



ESPECIALIZAÇÕES

- Avaliação para Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Fisiologia Funcional - A&D Treinamentos;
- Periodização para Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Potência Funcional - Rafael Winicki;
- Potência e Pliometria - Rafael Winicki;
- Mobilidade e Estabilidade - Rafael Winicki.

DURAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO



60 MINUTOS



CANCELAMENTO DE TREINO



Caso aconteça algum imprevisto por parte do Treinador, o mesmo irá repor a aula perdida.



O MELHOR DIA PARA
COMEÇAR É HOJE!



MUITO OBRIGADO

QUALQUER DÚVIDA , ESTOU A DISPOSIÇÃO.

ATENCIOSAMENTE,
PAULO ROCHA.



@prpersonal.oficial



(47) 98426-7501

