



BASE VIVA
FITNESS & SAÚDE

BASE VIVA



Em atividade desde 2013 já promovemos uma experiência **transformadora**, na vida de muitas pessoas.



Nosso objetivo é **aplicar** exercícios físicos de forma eficiente e, com isso, agregar hábitos saudáveis à vida dos nossos alunos.



Trabalhamos para que os nossos alunos obtenham grandes **resultados**, que aumentem sua autoestima, condicionamento físico e saúde.



Uma metodologia única que **orienta, motiva e educa**.

ESTRUTURA



Segurança

Localização de fácil acesso em um bairro nobre seguro. Ao entrar na Base Viva para praticar suas atividades, nossos alunos:

- Higienizam pés e mãos e aferem a temperatura corporal;
- Mantém o distanciamento adequado entre cada um fazem o uso de máscaras.
- Essas medidas são aplicadas tanto para alunos quanto para nossa equipe de profissionais.



Higiene

Dispenser de álcool em gel em vários pontos, toalhas de papel de alta absorção. Máscaras e luvas descartáveis são disponibilizadas para conforto e segurança de nossos alunos. Todo ambiente é higienizado e desinfetado e nossa equipe realiza a higienização de todos os equipamentos a cada uso.

A academia utiliza um sistema de troca de ar que o renova 7 vezes por hora.



Conforto

Todos os ambientes são climatizados, estacionamento no local, banheiros com duchas, secador de cabelos e toalhas. Nosso fluxo é baixo: 5 alunos em um espaço de mais de 200m², fiel à proposta de atendimento individual, que busca melhores resultados através do foco e envolvimento do aluno nas aulas.

MODALIDADES



Nossas três modalidades unem-se e complementam-se para que **você atinja** seus objetivos de forma segura e eficiente.

Treinamento físico

O **corpo** alcança o que a **mente** acredita.

Pilates

O **equilíbrio** está em **você!** Manifeste-o através da **prática** e da fluidez do **movimento**.

Fisioterapia

A **fisioterapia** é o conjunto de técnicas usadas no **tratamento**, recuperação e prevenção de doenças e lesões.

O(a) fisioterapeuta **previne, diagnostica e trata** disfunções do organismo humano.

A BASE VIVA ACREDITA QUE O **TRABALHO INDIVIDUAL** E COM **HORÁRIO AGENDADO** POSSIBILITA QUE O ALUNO SE **BENEFICIE** DA SEGUINTE MANEIRA:

- ✓ Planejamento focado em **resultado**;
- ✓ Aproveitar ao máximo o **tempo** e **empenho** aplicado;
- ✓ Exclusividade voltada a **atenção** e **cuidado**;
- ✓ Desenvolver **compromisso** com o **autocuidado**;
- ✓ Adoção de **hábitos** que contribuem para a **qualidade de vida** e **longevidade**.

NOSSA METODOLOGIA

01 Avaliar e conhecer

Nossa avaliação é completa, colocando tanto o aluno quanto professor no caminho certo para alcançar seus objetivos.

02 Acompanhar e engajar

Todo processo de acompanhamento acontece de forma individual, apoiado por uma planilha com indicadores precisos de resultado e empenho, alinhados a um protocolo específico para cada aluno.

03 Reavaliar e dar *feedback*

As avaliações são realizadas no início do trabalho e refeitas a cada 3 meses. Temos um ciclo de *feedbacks* que acontecem ao evoluirmos com as sessões. Realizamos um balanço de todos os pontos fortes e melhoria, para que o aluno saiba exatamente o que será feito e como se dará seu envolvimento.



DIFERENCIAIS

Tudo em um único lugar

1. **Estrutura:** Conforto, higiene e segurança
2. **Serviços:** Avaliação completa, atendimento 100% individual e personalizado realizado de forma humana pautado no que há de mais atual na literatura e guiado por um método inovador.
3. **Uma equipe inteira a sua disposição:** Trabalho inter e multidisciplinar.