



## Proposta de Prestação de Serviço de Personal Trainer

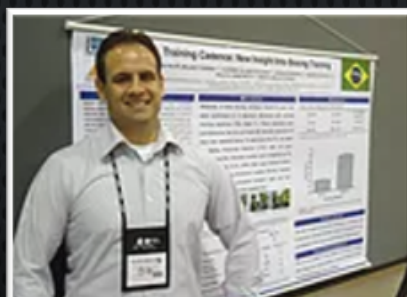
**LUIS FELIPE TEIXEIRA**  
Saúde & Performance

**FABRÍCIO GARRAMONA**  
Saúde & Performance

**WILLY ANDRADE GOMES**  
Saúde & Performance

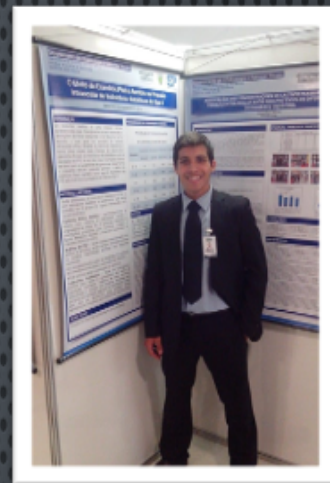
# CURRÍCULO RESUMIDO PROF. Me. LUIS FELIPE M. TEIXEIRA

- Prof. Me. LUIS FELIPE MILANO TEIXEIRA
- Doutorando em Educação Física pela UNICAMP (área de treinamento e performance humana);
- Mestre em Performance Humana pela UNIMEP (área de biologia molecular e performance humana);
- Especialista em Fisiologia do Exercício pela USP;
- Graduado em Educação Física pela ESEFJ;
- Docente da Universidade de Sorocaba (UNISO);
- Docente de cursos de Especialização;
- 16 anos de experiência no ensino superior e em pesquisa;
- 17 anos de experiência como personal trainer;
- 12 anos de experiência como gestor em ensino superior e negócios relacionados à fitness e wellness;
- Docente e palestrante em cursos e congressos, nacionais e internacionais;
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Diretor científico do Congresso Internacional Cidade de São Paulo Fitness | Sport | Nutrition;
- Líder do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Ciências do Esporte (NEPECE/BOS/UNISO);
- Líder do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Envelhecimento (NEPESE/UNISO);
- Membro pesquisador do Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico e Adaptações Neuromuscular (GEPEFAN/UNICAMP);
- Coordenador do BOSFit (Centro de Atividade Física do Hospital de Oftalmológico de Sorocaba) ;
- Autor dos livros “Jiu-Jitsu: em busca da Excelência Física”, “Manual de Musculação (colaborador) “Nutrição Esportiva e do Exercício Físico”;
- Membro da National Strength Condicionall Association (NSCA).
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/5382458399902324>.



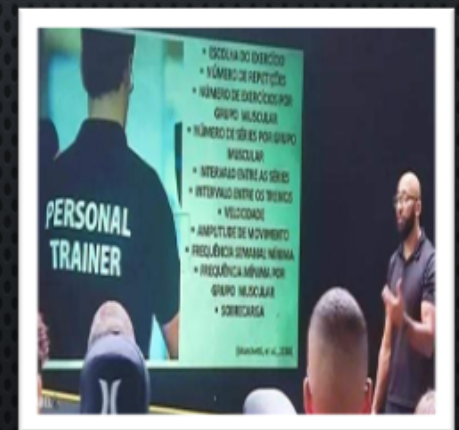
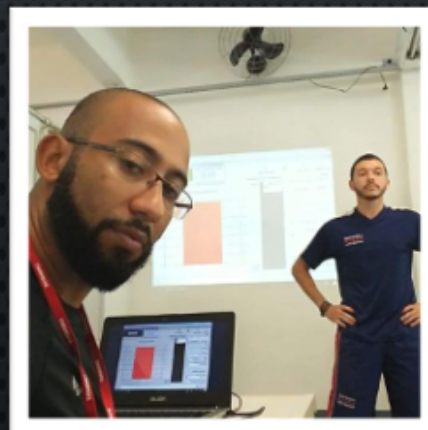
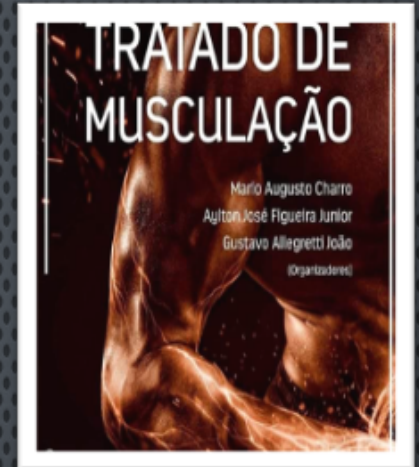
# CURRÍCULO RESUMIDO PROF. Me. FABRÍCIO GARRAMONA TEIXEIRA

- Prof. Me. FABRÍCIO GARRAMONA TEIXEIRA
- Mestre em Ciências da Saúde pela UNIFESP;
- Especialista em Treinamento de Força pela EEFPE-USP;
- Especialista em Acupuntura pelo CETN;
- Graduado em Educação Física pelo UIRAPURU;
- Docente da Universidade de Sorocaba (UNISO);
- Docente de cursos de Especialização;
- Docente e palestrante em cursos e congressos;
- Revisor do Journal of Bodywork and Movement Therapies;
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Ciências do Esporte (NEPECE/BOS/UNISO);
- Membro do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Saúde e Envelhecimento (NEPESE/UNISO);
- Coordenador do Grupo Multidisciplinar de Estudos em Acupuntura (UNISO);
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/1216995662408546>



# CURRÍCULO RESUMIDO PROF. DR. WILLY ANDRADE GOMES

- Prof. Dr. WILLY ANDRADE GOMES
- Doutor em Ciências do Movimento Humano UNIMEP;
- Mestre em Educação Física UNIMEP;
- Especialista em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo UNIFESP;
- Graduado em Educação Física pelo FEFISO e UNIP;
- Graduado em Pedagogia;
- Graduado em Nutrição;
- Docente da Universidade Nove de Julho (UNINOVE);
- Docente de cursos de Especialização (FMU, ESTÁCIO e UNIFAE);
- Docente e palestrante em cursos e congressos;
- Revisor de Revistas científicas
  - Saúde em Revista;
  - Revista Brasileira de Ciência e Movimento;
  - Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia;
  - *Physiotherapy Theory and Practice*
  - *Journal of Manipulative and Physiological*
- Artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais;
- Autor de capítulo de Livro;
- Produtor de Conteúdo para a Graduação;
- Coordenador do Grupo de Estudos em Neuromecânica do Treinamento de Força (GNTF);
- 10 anos de Experiência como Professor Universitário;
- 12 anos de Experiência como Personal Trainer
- **Currículo Lattes Completo disponível em :**  
<http://lattes.cnpq.br/7142109548456806>



# DISPOSIÇÕES GERAIS DO SERVIÇO OFERTADO

- AVALIAÇÃO FÍSICA PERIÓDICA

- Avaliação da Composição Corporal

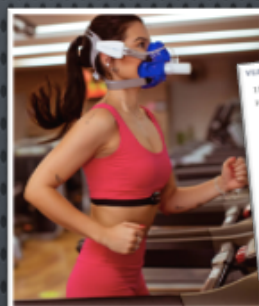


- Antropometria;
- Gordura Corporal, Massa Magra, Massa Muscular, Gordura Visceral, Espessura Muscular;
- Bioimpedânciometria Octopolar;
- Ultrassonografia.



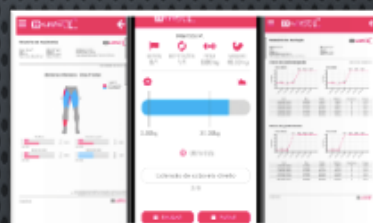
- Avaliação Metabólica

- Consumo Máximo de Oxigênio;
- Limiares Fisiológicos;
- Taxa Metabólica Basal;
- Estimativa de Custo Energético das sessões de treinamento
- Ventilometria Direta.



- Avaliação Neuromuscular

- Força Muscular;
- Resistência Muscular;
- Flexibilidade Muscular;
- Desequilíbrios Musculares;
- Dinamometria Isométrica.



- PERIODIZAÇÃO DE MACROCICLO SEMESTRAL

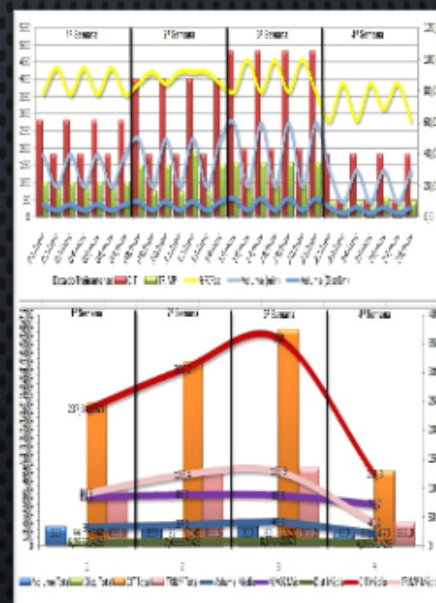
- PLANILHAS DE TREINAMENTO INDIVIDUALIZADAS

- CONSULTORIA *ON-LINE* PARA REALIZAÇÃO DE TREINOS FORA DOS DIAS CONTRATADOS PARA ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO (QUANDO NECESSÁRIO);

- ACOMPANHAMENTO *IN LOCO* DE TODAS AS SESSÕES DE TREINAMENTO COM CONTROLE DE CARGA E ADMINISTRAÇÃO DA CARGA IMPOSTA AO ORGANISMO;

- SESSÕES DE TREINAMENTO ENTRE 40-60MINUTOS (A DEPENDER DA FASE DA PERIODIZAÇÃO);

- RELATÓRIO MENSAL DAS SESSÕES DE TREINAMENTO REALIZADAS, RESULTADOS OBTIDOS, CARGAS ADMINISTRADAS E GASTO CALÓRICO.



# LOCAIS DE ATENDIMENTO

- **Avaliações Físicas em Consultório Próprio – ACESSO LAB**
  - Rua Caracas, 220, 3º Andar – Campolim Sorocaba-SP
- **Sessões de Treinamento no BOSFit** (Centro de Atividade Física do Hospital Oftalmológico de Sorocaba)
  - Av. Prof Arthur Fonseca, 73 – Jd. Faculdade Sorocaba-SP



## Horários Disponíveis Prof. Me. LUÍS FELIPE TEIXEIRA

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

**Sob Consulta | Agende sua reunião sem compromisso**

## Horários Disponíveis Prof. Me. FABRICIO TEIXEIRA GARRAMANA

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

**Sob Consulta | Agende sua reunião sem compromisso**

## Horários Disponíveis Prof. Dr. WILLY ANDRADE GOMES

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

**Sob Consulta | Agende sua reunião sem compromisso**

# INVESTIMENTO

2 x por semana	• R\$950,00
3 x por semana	• R\$1270,00
4 x por semana	• R\$1550,00
5 x por semana	• R\$1750,00

## FORMAS DE PAGAMENTO

- NÃO há custo adicional para utilização da academia BOSFit;
- Mensal (na primeira sessão de treinamento de cada mês ou em data a combinar);
- Pagamento realizado por meio de uma das opções, a saber: i) cheque, dinheiro, depósito/transferência bancária/PIX)

Esse orçamento tem validade até o último dia do mês corrente e os horários disponíveis podem sofrer alteração à qualquer tempo.

Sem mais, agradeço pela atenção e sigo inteiramente à disposição

Atenciosamente,  
Luís Felipe Milano Teixeira



UNICAMP

GEPEFAN

Grupo de Estudos e Pesquisas em Ciências do Esporte e da Saúde



UNISO

NEPESE

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde e Performance

BOS

Academia de Saúde e Performance



nepece

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Ciências do Esporte



(15) 99794-0150 | (15) 98117-1457



ACESSOSAUDEPERFORMANCE@GMAIL.COM



@acesso.saúde.performance  
@teixeiraluisfelipe  
@fabriciogarramona  
@dr.willy.gomes