O caminho do Sucesso!

O passo-a-passo para a conquista da saúde e do corpo que você sempre sonhou

E esse é só o começo da sua jornada aqui na Leven! Vamos sempre em busca do máximo da sua performance física e da sua saúde! :)

Passo 9
Analisaremos sua alimentação, sono, estresse, ansiedade e te ajudaremos a escolher as melhores estratégias para alcançar os resultados desejados.

3º ENCONTRO
Leven Together 3

Passo 10
Ajustes de metas e adequação do seu programa serão o foco dos próximos atendimentos, pois te ajudar a alcançar seus objetivos com bem-estar é o nosso propósito.

5º ENCONTRO
Leven Together 5

2º ENCONTRO
Leven Together 2

45 dias

45 dias

60 dias

Passo 11
É o momento de analisar a evolução do seu estilo de vida e comparar os seus resultados. Novas ferramentas são utilizadas para alinhar as expectativas e metas.

Passo 8
Conheceremos seu perfil de atividades físicas e saúde, para que possamos tornar seu programa de exercícios físicos seguro e agradável. A Avaliação Físca pode ajudar nesse momento, mas é opcional.

4º ENCONTRO
Leven Together 4

1º ENCONTRO
Leven Together

Passo 7
Recebe um plano de treino exclusivo e personalizado! \o/

Passo 6
Realiza testes físicos e cardiorrespiratórios, e inicia o plano de acompanhamento do estilo de vida e metas

Passo 2
Começa a procurar academias e studios onde ele se sinta acolhido e com a tranquilidade de estar sendo monitorado por profissionais de alto nível

Passo 3
Conhece a Leven e vem praticar uma semana grátis para experimentar e entender o sistema de treino

Passo 1
Descobre que precisa cuidar melhor da sua saúde e decide praticar uma atividade física

Passo 4
Se apaixona pelo ambiente e pela capacidade dos profissionais e se torna mais um aluno!

Passo 5
Passa pelo primeiro acompanhamento com o professor

PERSONAL TRAINER & PILATES
Leven®