

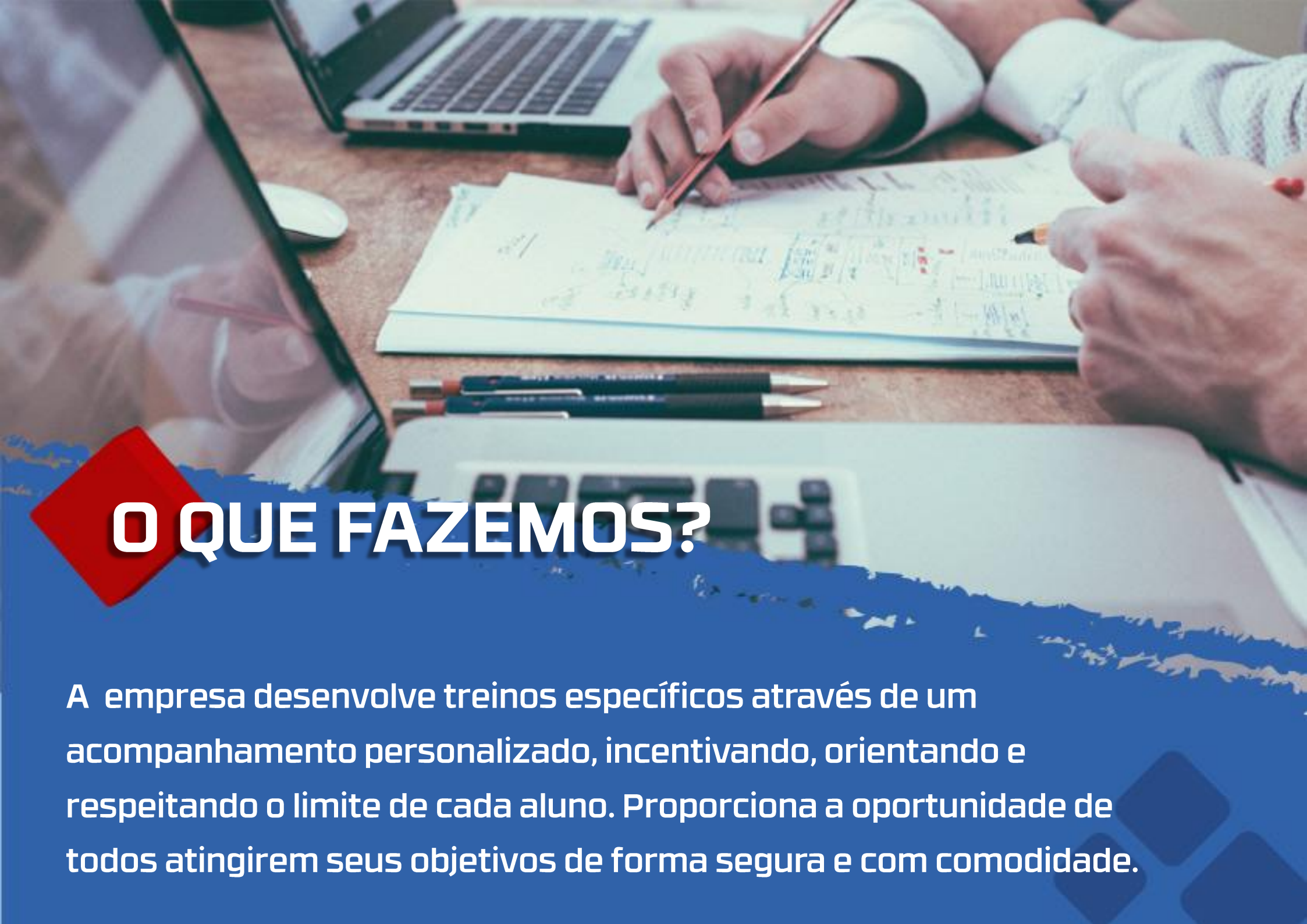


QUEM SOMOS?

A empresa Niels Planejamento Esportivo atua e desenvolve diversas atividades esportivas em condomínios clube, sendo seu principal parceiro a MPD Engenharia.

Tendo em vista a procura de moradores pela praticidade, a Niels Planejamento Esportivo desenvolve grades de aulas procurando atender as necessidades dos condôminos.





O QUE FAZEMOS?

A empresa desenvolve treinos específicos através de um acompanhamento personalizado, incentivando, orientando e respeitando o limite de cada aluno. Proporciona a oportunidade de todos atingirem seus objetivos de forma segura e com comodidade.



GINÁSTICA

Arte ou ato de exercitar o corpo dando-lhe agilidade com exercícios corporais sistemáticos.



MUSCULAÇÃO

Atividade que proporciona aumento de força, massa muscular, diminuição do percentual de gordura e condicionamento físico.





NATAÇÃO

A natação é um dos esportes mais completos, pois fortalece as articulações, aprimora o sistema respiratório e aumenta a capacidade cardiovascular.

Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.

A photograph of three people in a swimming pool. In the center, a young woman with brown hair tied back, wearing an orange one-piece swimsuit with a white star, is smiling and holding a yellow resistance band high above her head with both arms. To her left, an older woman with short white hair, wearing a black swimsuit, is also smiling and holding a red resistance band. To the right, an older man with white hair is holding a blue resistance band high above his head. The background shows a bright, indoor pool setting with large windows and some green plants. The bottom of the image has a dark blue overlay with white text.

HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica teve sua origem na Alemanha e tem como benefícios melhorar a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio, além disso, reduz o impacto sobre as articulações, por ser praticado dentro d'água.



O balé é um estilo de dança que surgiu na Itália e dentre os benefícios que essa atividade oferece podemos citar: aumento da flexibilidade, melhora da capacidade respiratória, aumento do equilíbrio corporal, melhora da postura corporal, etc. Personalizamos aulas para kids e infanto-juvenil



TREINAMENTO FUNCIONAL

Método de treinamento que tem como objetivo principal combinar diferentes exercícios de propriocepção, força, resistência, equilíbrio, agilidade e coordenação motora.





O judô é uma arte marcial, que tem como propósito desenvolver técnicas de defesa pessoal. Dentre os principais benefícios, este esporte ajuda a emagrecer, fortalecer o corpo, melhorar do raciocínio lógico, exercitar a paciência e o auto controle. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.

MUAY THAI



O boxe tailandês é a "arte dos 08 membros", pois o atleta pode utilizar mãos, cotovelos, pernas e pés, tanto na defesa como no ataque. É um estilo de arte marcial cada vez mais procurada nas academias devido a alta queima de calorias.

Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.





JIU-JITSU

O Jiu Jitsu é uma arte marcial japonesa, que significa “caminho suave”, pois é uma luta que prioriza a consciência corporal ao invés da força. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.

YOGA



A Yoga é uma prática, que surgiu a cerca de 5.000 anos, na Índia, e tem como propósito de trabalhar o corpo e a mente de maneira conjunta. A yoga colabora na diminuição do estresse e ansiedade, na melhora do sono, proporciona condicionamento físico, alivia dores corporais, etc.





PILATES

Conjunto de exercícios criados pelo alemão Joseph Pilates em meados de 1920. É um método muito utilizado por idosos, crianças e gestantes por não ter impacto, respeitar as capacidades e necessidades individuais, proporcionar reabilitação física, condicionamento, resistência de força e flexibilidade.



SQUASH

O Squash é um esporte de origem britânica, que pode ser disputado entre dois ou quatro jogadores, em uma quadra fechada. Dentre os benefícios do Squash está o aumento das capacidades cardiovasculares, libertar-se do stress, emagrecer, reforçar os músculos e flexibilidade. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.



Assim como a natação, o tênis também é considerado um esporte completo, pois trabalha o corpo inteiro, trazendo inúmeros benefícios aos praticantes. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.



FUTSAL

A Niels Planejamento Esportivo também oferece o serviço de escola de esportes nas modalidades futsal. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.



VÔLEI



A Niels Planejamento Esportivo também oferece o serviço de escola de esportes nas modalidade vôlei. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.



BASQUETE

A Niels Planejamento Esportivo também oferece o serviço de escola de esportes nas modalidade basquete. Personalizamos aulas para kids, infanto-juvenil e adultos.

POR QUE CONTRATAR?

Por que contratar a Niels Planejamento Esportivo?

A vida agitada, correria do dia-a-dia e a falta de tempo faz com que as pessoas se tornem sedentárias, o que é um risco para a saúde. Por isso, nossa assessoria, através de profissionais qualificados, elabora treinos específicos que atendem as necessidades de cada um, desde crianças, através de aulas kids, até jovens, adultos e idosos, oferecendo um clima de descontração e bem-estar.





FALE COM A GENTE!

11 97955-7000
niels@niels.com.br
www.niels.com.br

