

Kleyton Viana da Silva

CREF

3995G/PA

Telefone

91982242484

Endereço de Email

kleytonpersonal@gmail.com

Categoria

10 – CATEGORIA PERSONAL TRAINER. Você profissional atuou como Personal Trainer, qual metodologia, resultados, área de abrangência e ganho mais significativo que obteve com seus alunos em 2019?

Descrição

Atuo como Personal Trainer exclusivamente na Academia Bodytech Nazare, onde atendendo 34 clientes com faixa etária de 12 a 62 anos, com média frequência de duas a 4 vezes por semana. Utilizo uma metodologia seguindo os princípios biológicos do treinamento, onde vem dando super certo para que os clientes se mantenham ativos e entendam os benefícios gerados pela prática de exercícios físicos, de forma prazeroso. Também utilizado muito minha página (@kleytonpersonal) nas redes sociais para mostrar os benefícios e incentivar as pessoas a fazer exercício físico. O maior ganho significativo em 2019 foi fazer com que os clientes permanecessem ativos sempre em prol da saúde e qualidade de vida, através da prática regular do exercício físico.



kleytonpersonal
Bodytech



[Ver informações](#)

[Promover novamente](#)





kleytonpersonal
Bodytech





kleytonpersonal
Bodytech



EXERCÍCIO FÍSICO



NÍVEIS DE INSÔNIA EM ADOLESCENTES OBESOS

