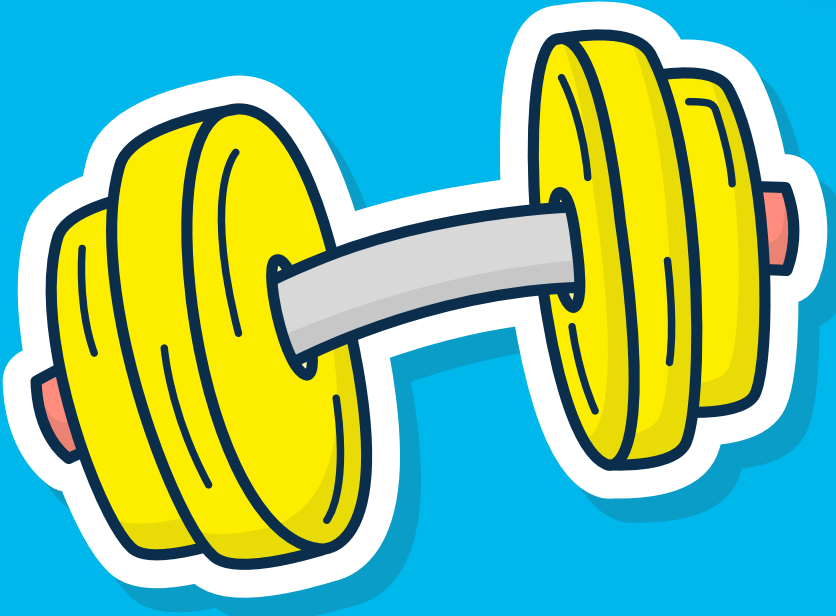




**PROGRAMA**

**Teens**



# POR QUE ESCOLHER A SOTÁLIA TEENS

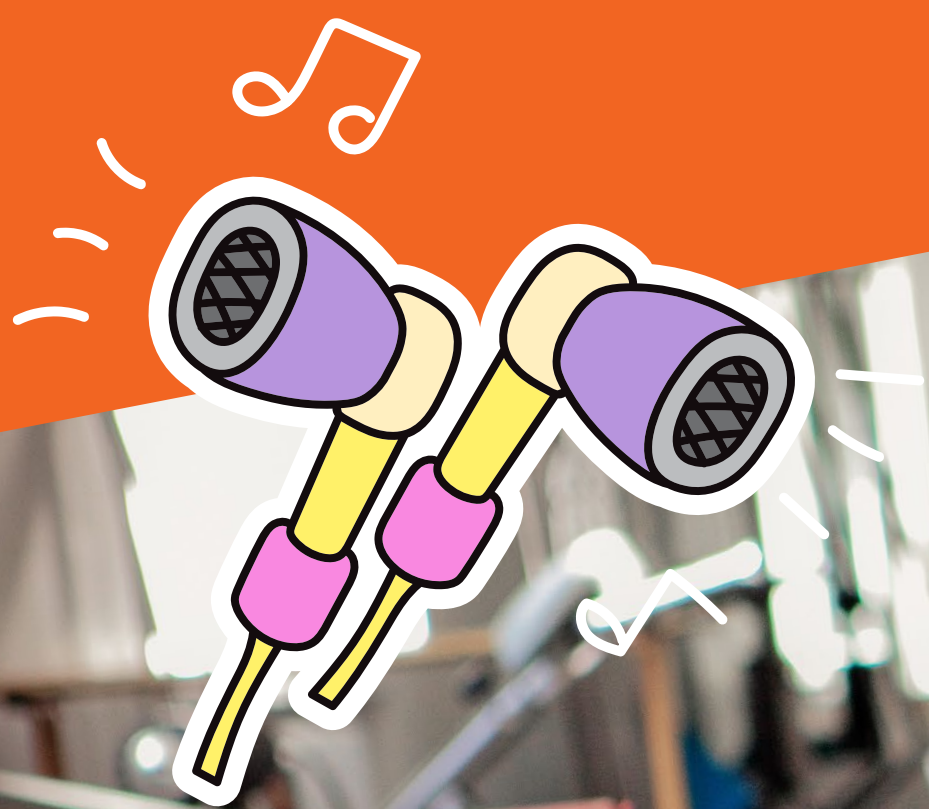
ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL PARA  
JOVENS DE  
12 A 17 ANOS

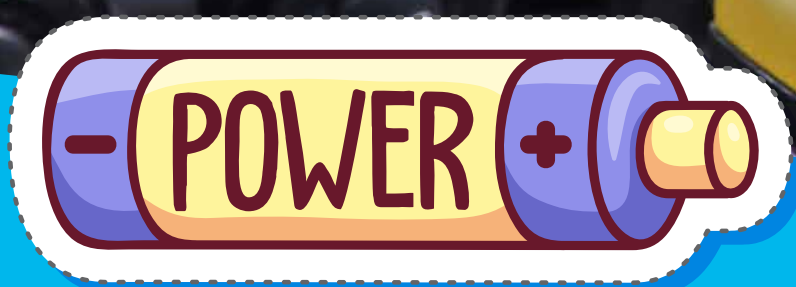


O **Programa Teens** nasceu para promover a qualidade de vida de jovens, nessa faixa etária, com comprometimento, atenção, carinho e respeito.

O programa explora modalidades e vivências esportivas que proporcionam estímulos direcionados para o desenvolvimento do potencial físico, equilíbrio, coordenação motora, raciocínio, convívio social, além de incentivar a autonomia e a disciplina.

Nosso propósito com o **Programa Teens** é que os/as adolescentes adquiram hábitos saudáveis e possam se sentir pertencentes a um grupo ativo, acolhedor e estimulante.





# DIFERENCIAIS DO PROGRAMA

- Práticas esportivas que estimulam a adoção do estilo de vida saudável e ativo
- Flexibilidade para escolher as modalidades e a frequência das práticas
- Realização de eventos lúdicos e competitivos, exclusivos para adolescentes
- Feedback e orientações aos pais/alunos, realizados pelo(a) líder do programa
- Excelente custo benefício: o programa oferece várias atividades e horários!

A **MISSÃO** DA **SOTÁLIA SPORTS** É OFERECER EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS COM QUALIDADE E DE FORMA ACOLHEDORA, QUE INSPIREM HÁBITOS SAUDÁVEIS.

# PASSO A PASSO



## 1. Entrevista

Ao entrar no programa, o(a) adolescente passa por uma entrevista com o(a) líder do Programa, que inclui:

- **Anamnese:** questionário inicial para apresentar o(a) jovem para à liderança do programa e, ajudar a diagnosticar os principais aspectos que poderão impactar no seu treino, como estado físico atual, limitações preexistentes, entre outras.
- **Questionário de PAR-Q (Prontidão para Atividade Física):** serve para identificar o melhor programa de treino para cada adolescente, dentro dos seus potenciais, interesses e motivações.

## 2. Suporte da Liderança

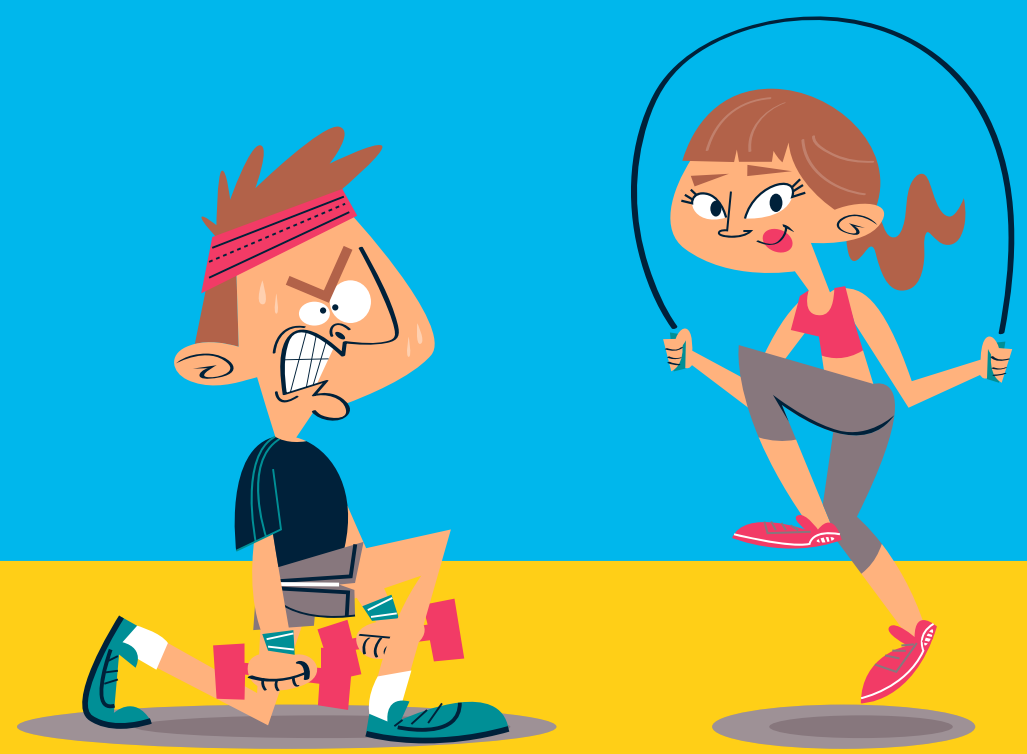
Além dos professores, o(a) líder auxilia a montar a grade de atividades físicas, para que o(a) adolescente pratique a quantidade de treinos adequada à sua faixa etária.

## 3. Feedback/Orientação

De tempos em tempos, acontece um bate-papo para estimular a prática de diferentes modalidades e incentivar alunos e alunas a evoluírem suas capacidades físicas com segurança, positividade e constância.



# MODALIDADES



A adolescência é considerada uma fase de transição gradual da infância para a idade adulta, podendo variar muito de indivíduo para indivíduo. Por isso, cada adolescente é tratado(a) de maneira individual com relação à proposta de atividades que irá realizar dentro do Programa Teens.

A grade de atividades é dividida respeitando as fases de crescimento, o desenvolvimento motor e as mudanças fisiológicas naturais dessa faixa etária.

Nas aulas e práticas esportivas Teens, são feitas adaptações para o público adolescente, como: duração, intensidade, intervalos, progressão, entre outros aspectos técnicos que diferenciam essa programação das aulas oferecidas para os adultos.



## Horário - Programa Teens

### Musculação:

Segunda a Sexta: das 13h às 15h30

### Aulas Coletivas:

Verificar grade atualizada na recepção.

### Atividades Aquáticas:

Sábados, conforme a grade de aulas (verificar na recepção).



# 7 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA ADOLESCÊNCIA



## 1. Promove a interação social

A socialização entre os(as) adolescentes durante as práticas físicas coletivas desenvolve o senso de pertencimento e a sociabilidade.

## 2. Melhora o desempenho escolar

Auxilia no desenvolvimento do raciocínio lógico e da memória, pois também atua no desenvolvimento do sistema cognitivo.

## 3. Eleva a imagem pessoal

Melhora a postura corporal global e atua no desenvolvimento emocional, capacitando os(as) jovens a se tornarem mais autoconfiantes.

## 4. Desenvolve corpo e mente

Também atua nas habilidades corporais-cinestésicas (corpo/mente), responsáveis pela gestão da força, coordenação, equilíbrio, velocidade, flexibilidade e expressão corporal.

## 5. Combate a ansiedade

Estimula a produção de serotonina e endorfina, melhorando o humor e proporcionando sensação de bem-estar e relaxamento. Aumenta a qualidade do sono.

## 6. Composição corporal

Promove o ganho de massa magra e a diminuição da gordura corporal, combatendo a obesidade.

## 7. Prevenção de disfunções cardiovasculares

Ajuda a reduzir a pressão arterial, aumentar os níveis de HDL (colesterol bom), diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim) e melhorar a circulação sanguínea.

**Para mais informações, entre em contato:**

Av. Pequeno Príncipe, 231  
Campeche, Florianópolis - SC



48 3237 2775



48 99191 0761



[www.sotaliasports.com.br](http://www.sotaliasports.com.br)

