



CROSSFUT

Saúde, performance e bem-estar



Sobre o Crossfut



Crossfut é um programa de condicionamento físico baseado no treinamento de futebol com elementos do treinamento funcional.

Alcançamos os objetivos individuais de cada aluno, porém com atividades realizadas em grupo.



Sobre o Crossfut

Com o tempo, os benefícios foram sendo ampliados: primeiramente, as pessoas se matriculavam apenas para perder peso, hoje em dia atendemos alunos que querem um aumento de performance para atividades de lazer, convívio social, desenvolvimento emocional e superação de limites.

Performance. Treinos Específicos

Para aqueles que desejam aumentar sua performance para atividades de lazer (como futebol, surf, lutas, corridas de rua, etc.)

Saúde. Prevenção de Doenças.

Praticar esportes vai nos ajudar a melhorar a nossa aparência e reduzir as gorduras acumuladas em nosso corpo, o que, em médio e longo prazo, podem se tornar a principal causa de muitas doenças.

Bem-Estar. Mais Disposição.

O exercício físico associado a uma dieta saudável, é um dos hábitos mais desejáveis que devemos incluir em nossa vida diária para melhorar o nosso bem estar físico e mental.





Quem pode praticar o Crossfut?

Por tratar da individualidade de cada aluno durante o treino, nosso público é bem variado:

- **Adultos**
- **Idosos**
- **Crianças**
- **Atletas de alta performance**

Apesar de ainda existir uma certa predominância do público masculino quando o assunto é futebol, 79% do nosso público é composto por mulheres!

Atendemos desde atletas de alta performance até duas crianças com paralisia cerebral.



Crossfut na mídia



Felipe Andreoli faz
reportagem especial sobre
o Crossfut para o programa
**Encontro com Fátima
Bernardes.**

#vemprotime



Veja nossas redes sociais ou entre em contato através do e-mail contato@crossfut.net.br.

<http://facebook.com/crossfut>
<https://www.instagram.com/crossfut>



Tem alguma dúvida?

Fale com a gente pelo whatsapp.
(11) 99938-8265