



## SERVIÇOS

### PLANOS FIT IT | Avaliação da Aptidão Física e Saúde

	S FIT	M FIT	FIT KIDS	FIT 60+	L FIT	XL FIT	XXL FIT
	15'	15'	30'	30'	30'	45'	60'
Estatura / Peso corporal / IMC / Perímetro da cintura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Exame físico / FC e PA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Anamnese: PAR-Q / Fatores de risco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Relatório de aconselhamento FITT-VP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Avaliação da flexibilidade	●	●	✓	✓	✓	✓	✓
Avaliação cardiorespiratória	●	●	✓	✓	✓	✓	✓
Avaliação da Composição corporal	●	●	✓	✓	✓	✓	✓
Consulta de Aconselhamento Alimentar	●	●	●	●	✓	✓	✓
Avaliação da força muscular	●	●	●	●	●	✓	✓
Avaliação antropométrica	●	●	●	●	●	●	✓
Avaliação Postural	●	●	●	●	●	●	✓
Avaliação CROSS FIT IT	●	●	●	●	●	●	✓