



INFORMAÇÕES ÚTEIS E  
REGULAMENTO CHALLENGE90

*“SOZINHOS vencemos às vezes, mas  
em EQUIPA podemos ganhar constantemente”*

*AQUI SOMOS EQUIPA!*

## FAQ e Condições gerais

### *O que é o CHALLENGE90?*

É um serviço de acompanhamento online que engloba treino, aconselhamento nutricional e coaching realizado à distância, mas em equipa.

Existem **três opções de acompanhamento:**

**TOTAL-** Planeamento de 6 treinos semanais que incluem:

- 2 treinos online em direto e em grupo através da plataforma de reuniões online ZOOM às terças e sextas-feiras às 19h ou acesso à gravação dos mesmos ou envio do plano de treino caso não tenha essa disponibilidade horária;
- 4 treinos que podes realizar de forma autónoma no horário que quiseres;
- Aconselhamento nutricional ajustado aos teus objetivos, rotinas e restrições alimentares;
- Coaching através do Telegram e da tua área de cliente no site da REVOLUTION, onde podes tirar todas as tuas dúvidas (vê mais abaixo como funciona a COMUNICAÇÃO).

**PARCIAL-** Planeamento de 6 treinos semanais que incluem:

- 2 treinos online em direto e em grupo através da plataforma de reuniões online ZOOM às terças e sextas-feiras às 19h ou acesso à gravação dos mesmos ou envio do plano de treino caso não tenha essa disponibilidade horária;
- 4 treinos que podes realizar de forma autónoma no horário que quiseres;
- Coaching através do Telegram e da tua área de cliente no site da REVOLUTION, onde podes tirar todas as tuas dúvidas (vê mais abaixo como funciona a COMUNICAÇÃO).

**ZOOM** - Acesso a 2 treinos online em direto e em grupo através da plataforma de reuniões online ZOOM às terças e sextas-feiras às 19h ou acesso à gravação dos mesmos ou envio do plano de treino caso não tenha essa disponibilidade horária;

### *Quais as características do acompanhamento ZOOM?*

Este tipo de acompanhamento apenas dá acesso às aulas em direto e em grupo através da plataforma de reuniões online ZOOM. Não existe contacto direto com o coach nem são exigidos ao cliente o envio de registos diários, semanais e mensais.



Este tipo de acompanhamento surgiu devido à procura por parte de clientes que se querem manter ativos, mas que não conseguem treinar sozinhos ou não têm tempo para cumprir todos os treinos do CHALLENGE90. No entanto, relembramos que é o tipo de acompanhamento que menos recomendamos por ser o mais básico e revelar menores resultados.

### *Como surgiu?*

O CHALLENGE surgiu em Maio de 2020, durante a pandemia com o objetivo de promover um estilo de vida saudável, incentivar a mudança de hábitos alimentares e a prática de exercício físico. Este modelo inovador de acompanhamento online permite a realização de atividade física em qualquer lugar, em qualquer horário e em segurança.

Inicialmente foi pensado para funcionar apenas durante o isolamento social, por um período de 30 dias. Contudo, devido à extraordinária adesão dos participantes e à crescente procura por este tipo de acompanhamento, a REVOLUTION decidiu prolongar este serviço por mais 60 dias. A MOTIVAÇÃO, o COMPANHEIRISMO, a MUDANÇA e a obtenção de RESULTADOS fizeram com que muitas pessoas percebessem que este é o modelo ideal para as ajudar, mesmo sem ter que sair de casa!

Desta forma, a REVOLUTION decidiu ajustar a sua oferta para CHALLENGE90.

### *Porque alterou de CHALLENGE30 para CHALLENGE90?*

Por três razões:

1. Porque, na nossa opinião, 90 dias é a duração ideal para podermos afirmar que há uma mudança de hábitos consistente e que te vais sentir outra pessoa (a nível físico, psicológico e de bem-estar).
2. Porque a grande maioria dos clientes do Challenge30 pretendiam continuar a evoluir e renovaram o seu acompanhamento após os 30 dias iniciais.
3. Porque a mudança de hábitos não é uma coisa repentina. Exige esforço, dedicação e consistência. Apenas com estas premissas conseguirás REVOLUCIONAR A TUA VIDA!

### *Qual a duração então do meu acompanhamento e do desafio?*

O CHALLENGE90, tal como o nome indica, tem a duração de 90 dias. No entanto, porque para nós o mais importante é a satisfação dos nossos clientes, não existe qualquer tipo de fidelização neste serviço.

A renovação do acompanhamento é feita de 30 em 30 dias, pelo que caso sintas que este não é tipo de acompanhamento ideal para ti, no final de cada mês tens a possibilidade de não renovar a tua inscrição para o mês seguinte. Para tal, basta que nos informes por escrito a tua intenção de não renovação até ao dia 20 de cada mês. A não comunicação de desistência até à data acima mencionada, é considerada renovação automática para o mês seguinte.

### *Posso entrar a meio do Desafio?*

Não. O desafio inicia no dia 1 de cada mês (salvo eventuais exceções, que a REVOLUTION avisará com a devida antecedência). A tua inscrição deve ser realizada no mês anterior ao qual vais iniciar no desafio.

### *Quando me posso inscrever?*

A abertura de inscrições é anunciada nas redes sociais da REVOLUTION. Assim que as inscrições abrirem podes inscrever-te no nosso site, contudo as vagas são limitadas.

Os pedidos de inscrições realizados ao longo do mês ficam em lista de espera para iniciar no mês seguinte.

### *Como é feita a Comunicação entre a REVOLUTION e o cliente?*

Neste processo a comunicação é a chave para o SUCESSO!

Deste lado terás sempre alguém para te apoiar/ajudar e também dar na cabeça!!!

Teremos de construir uma relação de confiança para que JUNTOS consigamos alcançar os TEUS objetivos.

Assim, estaremos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida através do TELEGRAM. Por vezes poderás ter de esperar por resposta, pois como sabes este não é o nosso único serviço, mas acredita que não ficarás sem resposta, deste lado terás sempre alguém para te ajudar ou esclarecer.

De maneira a tornar o controlo dos resultados mais eficiente, todos os participantes devem manter o compromisso de enviar ao coach algumas informações semanais, quinzenais e mensais através do TELEGRAM e da sua área de clientes no site da REVOLUTION.

### *Como recebo o treino e participo nos treinos ZOOM?*

A REVOLUTION irá criar um grupo no TELEGRAM onde ter irá esclarecer todas as dúvidas, mas será na tua área de cliente no site da REVOLUTION que serão disponibilizados todos os treinos, informações e links dos treinos ZOOM.

### *E se não conseguir assistir aos treinos conjuntos (ZOOM) (3<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup> às 19h)?*

Caso o teu horário não te permita assistir em direto ao treino ZOOM será enviado ou o vídeo do treino ou o plano do treino, por isso não ficarás sem treinar.

### *Como posso continuar o meu acompanhamento após o CHALLENGE90?*

Após os 90 dias de CHALLENGE90 a REVOLUTION, tem várias opções para que te mantendas ativo(a) e possas continuar a evoluir.

#### **CHALLENGE ZOOM**

##### **Ideal para quem quer manter apenas a atividade física em regime online**

Acesso a 2 treinos online em direto e em grupo através da plataforma de reuniões online ZOOM às terças e sextas-feiras às 19h ou acesso à gravação dos mesmos caso não tenha essa disponibilidade horária.

#### **CHALLENGE90 PRO**

##### **Ideal para quem quer manter este modelo de acompanhamento e quer continuar a evoluir**

O cliente tem de ter sobrecargas para treinar (material que a REVOLUTION pede para adquirir).

#### **TOTAL- Planeamento de 6 treinos semanais que incluem:**

- 2 aulas gravadas de treinos com sobrecargas e explicações específicas de movimentos complexos.
- 4 treinos que podes realizar de forma autónoma no horário que quiseres;
- Aconselhamento nutricional ajustado aos teus objetivos, rotinas e restrições alimentares;
- Coaching através do Telegram e da plataforma online da REVOLUTION, onde podes tirar todas as tuas dúvidas.

**PARCIAL- Planeamento de 6 treinos semanais** que incluem:

- 2 aulas gravadas de treinos com sobrecargas e explicações específicas de movimentos complexos.
- 4 treinos que podes realizar de forma autónoma no horário que quiseres;
- Coaching através do Telegram e da plataforma online da REVOLUTION, onde podes tirar todas as tuas dúvidas.

**OUTROS SERVIÇOS DISPONÍVEIS:**

- **ELECTROESTIMULAÇÃO** (método inovador de treino durante 25 minutos treina o equivalente a 2 horas);
- **PT MUSCULAÇÃO** (treino no Estúdio REVOLUTION, nas instalações da KOOLBODYZ em Torres Novas, com equipamento especializado para treino de força);
- **PT FUNCIONAL** (treino convencional de todas as capacidades físicas, no Estúdio REVOLUTION, nas instalações da KOOLBODYZ em Torres Novas);
- **PT OUTDOOR** (treino ao ar livre, executado no Parque da Quinta da Silvã, em Torres Novas);
- **PT MEIO AQUÁTICO** (ensino da prática de natação, realizado nas Piscinas Municipais Fernando Cunha - Torres Novas, mediante disponibilidade das mesmas);
- **PT ONLINE** (*ACOMPANHAMENTO ONLINE INDIVIDUAL* - Planeamento de treinos semanais, aconselhamento nutricional e acompanhamento via Whatsapp OU *PT VIDEOCHAMADA* - Treino em direto com um PT através de videochamada)

*Como é feito o envio de fotos, registo de peso e perímetros?*

Como sabes, o peso por si só não é um fator suficientemente fiável para percebermos o sucesso ou não do teu processo de mudança. Por isso, deverás enviar também fotos de corpo, registo de peso e perímetros.

**FOTOS CORPO**

Deverás tirar 4 fotos: frente, lado esquerdo, costas, lado direito e descarregar na tua área de cliente no site da REVOLUTION aquando o preenchimento da tua inscrição.

As fotos devem ser tiradas num local com luz natural, fundo neutro e a câmara deve ser colocada sempre à mesma distância (aconselhado 2 metros) e com a câmara à altura do umbigo sem qualquer inclinação.

Deves estar de top desportivo ou biquini e boxer ou calção de licra curto.

Sempre que tires novas fotos deverás estar no mesmo local e com a mesma roupa.

### REGISTO DE PESO

Deverás enviar semanalmente uma foto do registo na balança e inserir os dados na tua área de cliente no site da REVOLUTION.

### REGISTO DE PERÍMETROS

Para realizar a medida dos perímetros deves respeitar o seguinte protocolo:

Perímetro Tórax: Sexo masculino- Colocar a fita à altura da referência dos mamilos;

Sexo feminino- referência abaixo da prega axilar;

Perímetro Cintura: Ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca;

Perímetro Abdominal: Exatamente sobre a cicatriz umbilical;

Perímetro do Quadril: Medido com os pés juntos, visto de lado a fita é colocada no ponto de maior relevo do glúteo.

Deverás registar semanalmente os teus perímetros na tua área de cliente no site da REVOLUTION.

### *Qual o preço do CHALLENGE90?*

**TOTAL:** 55 Euros / mês

**PARCIAL:** 40 Euros / mês

**ZOOM** - 25 Euros / mês

*Os valores apresentados não incluem IVA*

**Métodos de pagamento aceites:** MBway, Transferência Bancária ou Numerário.

O pagamento da 1ª inscrição deverá ser efetuado até 72h após a submissão do formulário de inscrição no site da REVOLUTION. Caso o pagamento não seja efetuado dentro do prazo, a inscrição será considerada nula.

O pagamento da renovação da inscrição para o mês seguinte deve ser efetuado até ao dia 20 do mês que estiver a decorrer. Caso o pagamento não seja efetuado até esta data, a tua renovação não será considerada.

Os valores pagos não são reembolsáveis em nenhuma instância, exceto em caso de doença comprovada.

A REVOLUTION reserva-se o direito de alterar o valor de inscrição caso seja necessário, mediante informação prévia aos clientes.



## Considerações Finais

- Garantia de sigilo.
- Caso haja uma interrupção ou alteração no CHALLENGE a REVOLUTION compromete-se a avisar os seus clientes antecipadamente.

## Contactos

E: [geral@ptrevolution.pt](mailto:geral@ptrevolution.pt)

T: 913 639 872

**Segue-nos e fica a par de todas as novidades REVOLUTION!**

FB: <https://www.facebook.com/Revoluti0nPT/>

IG: [https://www.instagram.com/revoluti0n\\_pt/](https://www.instagram.com/revoluti0n_pt/)

<https://ptrevolution.pt/>

13 setembro 2020

**TEAM REVOLUTION**