



A Academia [Fernanda Daniel](#) está preparada para oferecer ao público em geral, a mais moderna e avançada tecnologia para academias no mundo: o Wellness System da TechnoGym.

Esse é um sistema totalmente informatizado e baseado em aparelhos, que tiveram sua ergonomia estudada, para oferecer o máximo de conforto e adaptação a todos os tipos de praticantes. Ele envolve também todas as etapas, do alongamento, à prática de exercícios cardiorespiratórios e musculação, com controle total do tempo, da intensidade, do número de séries e repetições, além do período adequado de descanso e recuperação.

[SAIBA MAIS](#)

O trabalho da Academia [Fernanda Daniel](#) começa muito antes do treino em si. Ao se matricular em uma das modalidades que a academia oferece, o aluno passa por uma criteriosa avaliação física realizada por especialistas que colherão dados de sua capacidade física. Os dados sobre cada aluno são armazenados em um terminal computadorizado, que integrado ao Wellness System (um sistema de controle e acompanhamento de treino totalmente digital) vai registrar a evolução do treino (perda de peso, índice de performance, calorias consumidas em casa sessão, entre outros fatores).

Contato: 3087 2225

