



◆ AULA EXPERIMENTAL

SUA PRIMEIRA AULA COMEÇA AQUI.

Um guia rápido para você chegar com tranquilidade e aproveitar cada minuto no tatame — gratuito, sem contrato e sem pressão.

GUIA DA AULA EXPERIMENTAL

RUA ENXOVIA, 394 · VILA SÃO FRANCISCO · SÃO PAULO
(11) 94387-0655 · ANIMAFAMILY.COM.BR



QUE BOM TER VOCÊ AQUI.

A primeira aula é o começo de uma experiência que combina movimento, disciplina e desenvolvimento pessoal — para você e para a sua família.

Na ANIMA, cada aluno é recebido com atenção, respeitando seu ritmo e seus objetivos. Não é preciso ter experiência: turmas para todos os níveis, do iniciante absoluto ao competidor.

Este guia reúne o que você precisa saber para chegar preparado e aproveitar a aula experimental.

Nos vemos no tatame.

LEMA ANIMA

"Coragem para lutar, disciplina para evoluir e sabedoria para viver."



EQUIPE ANIMA

PROFESSORES E FUNDADORES

Family Martial Arts Club · São Paulo

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

INFANTIL · 3 A 12 ANOS

Judô e Karatê com um casal de professores.

ADULTO

Kickboxing, Jiu-Jitsu e Treinamento Híbrido
(Calistenia + Powerlifting).

CORPO · MENTE · REGENERAÇÃO

Yoga, Fisioterapia, sauna e banho de gelo.

PREPARE-SE SEM COMPLICAÇÃO.



1

ROUPA CONFORTÁVEL

Escolha peças que permitam movimentos com liberdade. Para o tatame, treinamos descalços.



2

SEM UNIFORME

Na primeira aula você não precisa levar kimono, luvas ou uniforme — o clube empresta o necessário.



3

ÁGUA E TOALHA

Leve uma garrafa de água e uma toalha de rosto. Para sauna e gelo, toalha de banho.



4

ACESSÓRIOS GUARDADOS

Retire brincos, colares, pulseiras e anéis antes do treino; unhas curtas, por segurança.



5

CHEGUE COM CALMA

Chegue 15 minutos antes: cadastramos seu acesso por reconhecimento facial e apresentamos o clube.



6

CRIANÇAS ACOMPANHADAS

Para o infantil (3 a 12 anos), um responsável acompanha a primeira aula e conversa com os professores.

Avaliação inicial. Antes do treino, um professor conversa com você sobre rotina, objetivo e histórico — é o que garante uma aula segura e no seu nível.

O QUE LEVAR E O QUE ESPERAR EM CADA FRENTE.

Cada frente tem sua dinâmica. Escolha a sua e chegue sabendo exatamente como será a primeira aula.

INFANTIL · 3 A 12 ANOS

Judô Kids · Karatê Kids



- Roupas leves e descalço no tatame; cabelo preso
- Responsável acompanha a primeira aula
- Aula de 50 min: aquecimento lúdico, técnica, jogo e saudação
- Turmas por idade: 3–5 · 6–8 · 9–12

ARTES MARCIAIS ADULTO

Kickboxing · Jiu-Jitsu · Boxe



- Roupas de treino; o clube empresta luvas e kimono
- Avaliação rápida com o professor antes de começar
- Aula de 60 min: aquecimento, técnica em dupla, condicionamento
- Sem sparring na primeira aula — técnica e segurança

TREINAMENTO HÍBRIDO

Calistenia · Powerlifting



- Tênis fechado e roupas confortáveis
- Avaliação de mobilidade e cargas iniciais leves
- Sessão de 60 min: mobilidade, técnica do movimento, circuito
- Equipamentos Technogym & Rogue com orientação

CORPO & MENTE

Yoga · Mobilidade · Fisioterapia



- Roupas confortáveis; tapetes fornecidos pelo clube
- Chegue sem ter comido pesado na última hora
- Aula de 60 min: respiração, mobilidade, posturas e relaxamento
- Fisioterapia: avaliação individual por agendamento

REGENERAÇÃO

Sauna · Banho de gelo



- Toalha de banho, roupa de banho e chinelo
- Experimente após o treino, com orientação da equipe
- Protocolo guiado de 20–25 min (ver página seguinte)
- Informe condições de saúde antes de usar

RESPIRE, MOVA-SE, RECUPERE.

Na ANIMA, o cuidado com o corpo e com a mente faz parte do treino. Três instruções simples para a primeira visita.



RESPIRAÇÃO

Antes da aula: 5 respirações lentas — inspire 4 segundos pelo nariz, segure 2, solte 6 pela boca. Reduz a ansiedade da primeira vez e prepara o foco.



MOBILIDADE

Toda aula começa com mobilidade articular guiada: tornozelos, quadril, coluna e ombros. Respeite a sua amplitude — não compare com o colega ao lado.



ESCUTA DO CORPO

Tontura, dor aguda ou falta de ar: pare e avise o professor. Hidrate-se antes, durante e depois. A evolução vem da constância, não da intensidade do primeiro dia.

PROTOCOLO DE REGENERAÇÃO — SAUNA E BANHO DE GELO



Protocolo guiado de regeneração · repetir sauna → gelo até 2 vezes conforme orientação · sempre acompanhado pela equipe na primeira vez



Sauna

- 10 a 15 minutos; saia antes se sentir desconforto
- Sente-se na toalha; hidrate-se ao sair
- Seca ou úmida, conforme orientação



Banho de gelo

- 1 a 3 minutos na primeira vez, até o peito
- Entre devagar, respire longo e mantenha a calma
- Saia, seque-se e aqueça com movimento leve

Segurança. Informe à equipe gestação, pressão alta, problemas cardíacos, epilepsia ou outras condições antes de usar sauna e gelo. Em caso de dúvida, consulte seu médico. Crianças não utilizam a regeneração.

UM AMBIENTE PRONTO PARA RECEBER VOCÊ.

TREINO COM CONFORTO

Ambientes climatizados e ventilados, com tatame premium e área de força Technogym & Rogue.

ARMÁRIOS

Disponíveis para uso no dia da visita, sem necessidade de cadeado.

ESPAÇO INFANTIL

Sala sensorial com circuito motor e parede de escalada.

VESTIÁRIOS

Espaços masculino e feminino com duchas.

REGENERAÇÃO

Sauna seca e úmida e banho de gelo — experimente após o treino, com orientação.

ESTACIONAMENTO

Conveniado para alunos e visitantes, ao lado do clube.



RECEPÇÃO · ACESSO POR RECONHECIMENTO FACIAL



REGENERAÇÃO · SAUNA E BANHO DE GELO

ESTRUTURA PARA TREINAR BEM.

Ambientes organizados para que você treine com conforto, segurança e foco — da chegada ao tatame.



TATAME · ARTES MARCIAIS



ESPAÇO INFANTIL



PÓRTICO · PAREDE DE VALORES

Um clube, a mesma atenção para toda a família. Crianças e adultos treinam ao mesmo tempo, em espaços próprios — e se encontram na convivência.

ESCOLHA QUANDO COMEÇAR.

Aulas ininterruptas das 7h às 22h, segunda a domingo. Escolha a frente que mais combina com você e agende pelo WhatsApp.

Frente	Modalidades	Espaço	Horários sugeridos
Infantil · 3–12	Judô Kids · Karatê Kids	Tatame 2	8h · 9h · 11h · 14h–17h
Adulto	Kickboxing · Jiu-Jitsu · Boxe	Tatame 1	7h · 9h · 12h · 18h–21h
Treinamento híbrido	Calistenia · Powerlifting	Área híbrida	7h · 10h · 15h · 18h–20h
Corpo & Mente	Yoga · Mobilidade · Fisioterapia	Sala Corpo & Mente	7h · 10h · 16h · 20h
Regeneração	Sauna · Banho de gelo	Regeneração	protocolos 8h · 12h · 18h · 21h

Grade completa no Catálogo Institucional; turmas e níveis confirmados pela recepção.



1

AGENDE

Mande um WhatsApp com seu nome, modalidade de interesse e melhor horário. Para crianças, informe a idade.



2

CHEGUE 15 MINUTOS ANTES

Cadastro facial, tour pelo clube e conversa com o professor.



3

TREINE E DECIDA DEPOIS

Após a aula, um consultor apresenta a rota ideal — Initium, Virtus, Apex, Família ou Day Use. Sem pressão.

SUA AULA EXPERIMENTAL

É gratuita e agendada.

Fale com o clube e venha conhecer a ANIMA.

(11) 94387-0655

WhatsApp · Seg a Dom · 7h às 22h

Rua Enxovia, 394 · Vila São Francisco · SP