SEU BÔNUS DE ORGANIZAÇÃO PESSOAL

Ritmo *Atenas.*

Seu treino tem horário.
Agora ele ganha espaço na sua vida.

Poucas perguntas. Respostas curtas.
Um próximo passo que você não precisa decidir do zero.

---

01 / MINHA SEMANA

Seus dias e os detalhes que facilitam sair de casa.

---

02 / MEU PLANO B

Uma alternativa para quando aparecer um imprevisto.

---

03 / MEU RITMO

Quatro semanas para perceber o que ajuda você a voltar.

Preencha e salve em um leitor de PDF compatível, ou imprima. Este é seu arquivo pessoal: as respostas não são enviadas automaticamente ao Atenas. Você não precisa preencher tudo de uma vez.

01 / DEIXE O PRÓXIMO PASSO COMBINADO

Não é encher a agenda. *É abrir um espaço seu.*

Comece pelo que é real hoje. Uma resposta curta em cada espaço já é suficiente.

Como gosto de ser chamada

Minha primeira aula (data)

Minha turma (marque uma)

- ○ Segunda e quarta às 07h
- ○ Segunda e quarta às 17h30
- ○ Terça e quinta às 19h

Se você contratou a sexta adicional: manhã às 07h, fim de tarde às 17h30 ou noite às 18h30 (não às 19h). Confirme a disponibilidade com a equipe.

Meu lembrete simples antes de sair (alarme, roupa separada...)

Como vou chegar e quanto tempo preciso reservar para o caminho?

02 / ANTECIPE UM IMPREVISTO, NÃO TODOS

Se isso acontecer, *eu já sei o que fazer.*

Não é adivinhar a semana inteira. Escolha só um obstáculo que costuma aparecer e uma alternativa possível.

O imprevisto que mais costuma me atrapalhar é...

Se ele aparecer, uma coisa que posso fazer é...

Uma pessoa ou recurso que pode facilitar meu dia

Uma dúvida que quero conversar com a professora

Exemplo: "Se eu sair atrasada do trabalho, aviso a equipe e confirmo o que é possível." Combine as condições de faltas e reposição; não presuma reposição automática. Conte à professora sobre limitações antes de começar o treino.

03 / ENXERGUE SUA ROTINA AO LONGO DO MÊS

Um treino.
Depois, o próximo.

Marque as aulas que fez e escreva uma pequena coisa que ajudou você a ir. Os quadrinhos de sexta são só para quem contratou o terceiro dia.

SEMANA 01

☐ Primeira aula ☐ Segunda aula ☐ Sexta opcional

Uma coisa que me ajudou a ir:

SEMANA 02

☐ Primeira aula ☐ Segunda aula ☐ Sexta opcional

Uma coisa que me ajudou a ir:

SEMANA 03

☐ Primeira aula ☐ Segunda aula ☐ Sexta opcional

Uma coisa que me ajudou a ir:

SEMANA 04

☐ Primeira aula ☐ Segunda aula ☐ Sexta opcional

Uma coisa que me ajudou a ir:

Se uma semana não sair como você imaginou, registre o que aconteceu e converse com a equipe. Este plano não mede seu valor e não garante um resultado físico.

04 / USE A EXPERIÊNCIA PARA ESCOLHER SEU PRÓXIMO PASSO

O que eu quero *levar comigo?*

Depois de viver suas primeiras semanas, olhe para o que coube na sua rotina. Não precisa de uma resposta perfeita.

O que me ajudou a voltar para o treino?

O que quero ajustar para ficar mais fácil?

Meu próximo passo simples é...

Se quiser seguir treinando, conheça os planos e as condições disponíveis com a equipe. A decisão é sua, depois da experiência. A entrada não renova automaticamente nem obriga você a contratar outro plano.

CONVERSE COM A EQUIPE DO ATENAS

(14) 99848-7075

Rua Pernambuco, 1861 - Centro - Avaré/SP