

PORTFÓLIO

PERSONAL TRAINER

Treinos individualizados para emagrecimento, hipertrofia e envelhecimento saudável. Sempre começo pela anamnese e pela avaliação física, antes de prescrever qualquer exercício.

André Luiz Costa

ANDRÉ LUIZ COSTA



UMA VIDA SAUDÁVEL MUDA VOCÊ.

CREF 213406-G/SP
Bacharel em Ed. Física · UEPG
16 anos de experiência

 CASTRO/PR
ONLINE PARA TODO O BRASIL

SUMÁRIO

✦ Conheça meu método, meus serviços e a trajetória por trás de cada treino.

01 SOBRE MIM

02 MÉTODO ACOSTA®

03 PROGRAMAS

04 FORMAÇÃO & CARREIRA

05 INVESTIMENTO

06 CONTATO

MÉTODO ACOSTA®

ACOMPANHAMENTO QUE EVOLUI COM VOCÊ

A

AVALIAR

Anamnese, avaliação física, histórico e objetivos.

C

CONSTRUIR

Periodização individual, progressões e metas.

O

ORIENTAR

Cada exercício explicado, vídeos e correção de postura.

S

SUPERVISIONAR

Acompanhamento por vídeo e suporte.

T

TRANSFORMAR

Evolução de cargas e novos estímulos, sem platôs.

A

ACOMPANHAR

Reavaliações periódicas e ajuste de estratégia.

PROGRAMAS ✦



PERSONAL AO VIVO

Treino conduzido por videochamada



CONSULTORIA

Treino no celular, com vídeos e acompanhamento



VIDA ATIVA 50+

Força, equilíbrio e autonomia no dia a dia



COMPOSIÇÃO CORPORAL

Emagrecimento · Hipertrofia · Glúteos e pernas



MOBILIDADE E BEM-ESTAR

Mat pilates · Alongamento · Hatha yoga



CORRIDA

Condicionamento · Performance

FORMAÇÃO ✦



CARREIRA ✦

- 2007 – 2010
Educação Física · UEPG
Bacharelado
- 2011 – 2024
ACM Porto Alegre/RS
Musculação, avaliação física, aulas coletivas e técnico de handebol juvenil
- 2025 – 2026
ACM Centro São Paulo
Responsável técnico do YCycling e do voluntariado; programa de trainee
- Hoje
Personal autônomo
Atendimento online para todo o Brasil

INVESTIMENTO

PERSONAL AO VIVO · SESSÕES DE 1H POR VIDEOCHAMADA

1x / SEMANA

RS **560**
por mês
4 sessões

2x / SEMANA

RS **960**
por mês
8 sessões

3x / SEMANA

RS **1.200**
por mês
12 sessões

4x OU MAIS

Sob consulta
conforme a sua agenda
valor combinado

CONSULTORIA

TREINO NO CELULAR, COM VÍDEOS E ACOMPANHAMENTO À DISTÂNCIA

AVULSO

RS **75**

pagamento único

1 treino individualizado

ESSENCIAL

RS **200**

por mês

1 videochamada completa/mês

RECOMENDADO

COMPLETA

RS **450**

por mês

3 videochamadas completas/mês

Escolha um programa (o seu objetivo) e um plano (como quer ser acompanhado). Detalhes de cada plano em personalonlineacosta.com.br.

VAMOS COMEÇAR
SUA TRANSFORMAÇÃO

-  (51) 99991-0770
-  handrebol25@gmail.com
-  [@personalonline_acosta](https://www.instagram.com/personalonline_acosta)
-  personalonlineacosta.com.br

MEUS VALORES

- Responsabilidade
- Respeito
- Solidariedade
- Honestidade