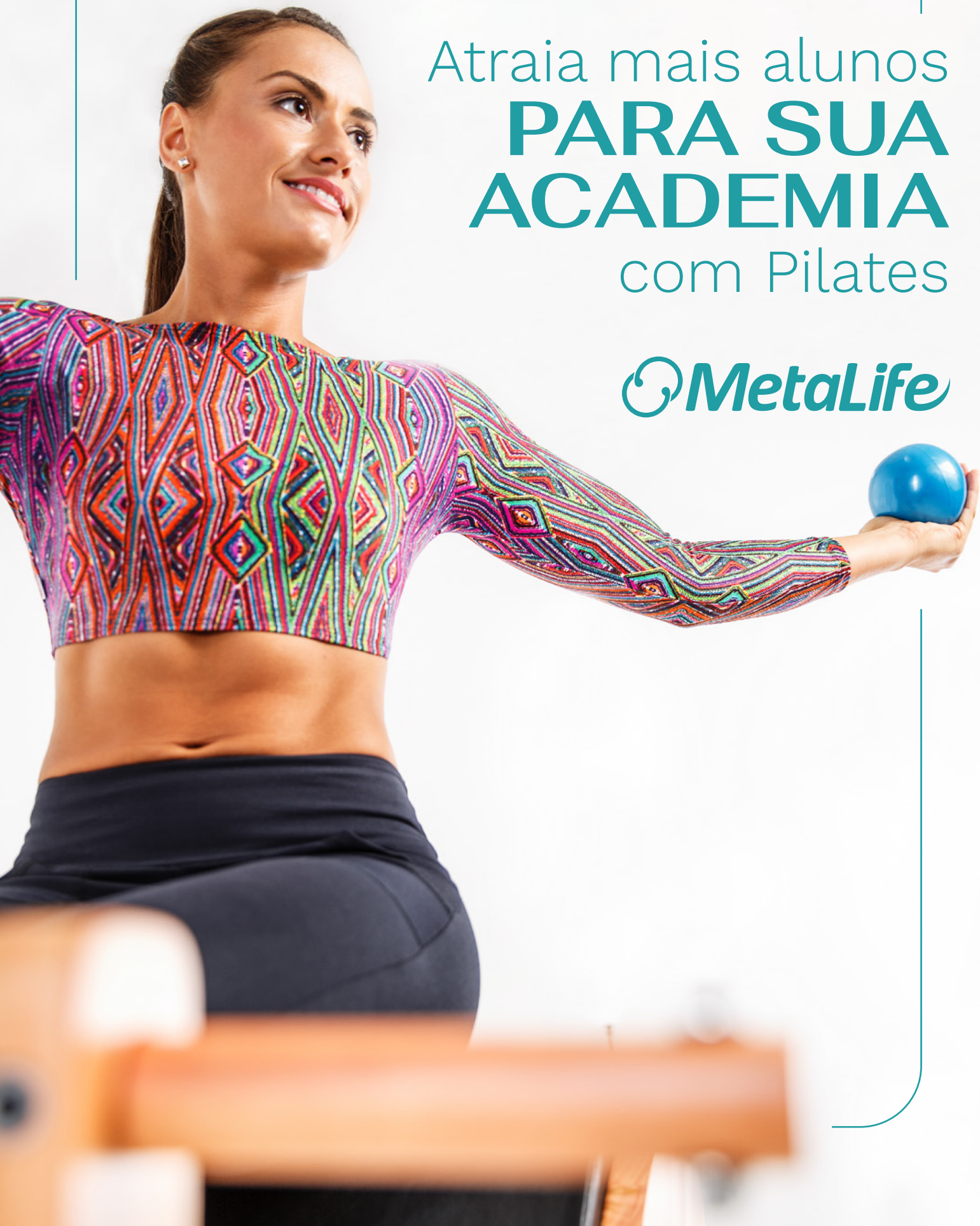




Atraia mais alunos
**PARA SUA
ACADEMIA**
com Pilates

 **MetaLife**

INTRODUÇÃO

Caro leitor,

O mercado de wellness está cada vez mais aquecido e vem crescendo em todo o mundo. Portanto, o melhor período para trazer novidades para sua academia é agora, quando grande parte da população está se inserindo numa rotina mais saudável e criando uma consciência maior sobre os cuidados com a saúde. E disso nós entendemos. Não existe melhor forma de se conquistar o bem-estar do que praticando atividade física regularmente e mantendo uma alimentação balanceada.

Nesse contexto, a procura pelo Pilates também vem aumentando consideravelmente. O método revelou-se um ótimo complemento para diversos tipos de modalidades, desde as aeróbicas até as de força e definição muscular, como musculação e treinamento funcional.

Que tal levar o Pilates para sua academia e conquistar um público ainda não atingido?

Os alunos que desejam intensificar um pouco mais o treinamento, preparar o corpo para movimentos mais pesados, prevenir lesões ou mesmo aumentar os dias de prática certamente serão conquistados pelo Pilates, cada vez mais conhecido pelos inúmeros benefícios que proporciona.

Além de proporcionar bem-estar e ainda mais qualidade de vida aos alunos da academia, o Pilates irá atrair novos clientes para o seu negócio. O método amplia as chances de cativar públicos bem específicos, como crianças, idosos e gestantes que, como consequência, serão posteriormente levados a praticar outras atividades. Dessa maneira, a academia cresce e amplia o faturamento.

Torne-se referência no mercado de fitness oferecendo um serviço diferenciado e personalizado, que atende a todas as necessidades dos seus clientes. Este e-book foi criado para que você conheça um pouco mais sobre o universo do Pilates.

Boa leitura!

SUMÁRIO

<i>O público do Pilates</i>	<i>04</i>
<i>Baixo investimento e alta rentabilidade</i>	<i>05</i>
<i>Planos de negócios e modelos de aula</i>	<i>06</i>
<i>Como incluir um estúdio de Pilates na sua academia</i>	<i>07</i>
<i>Benefícios do Pilates somado a outras modalidades</i>	<i>09</i>
<i>Cases</i>	<i>12</i>

O PÚBLICO DO PILATES

Diferente de outros exercícios, o método Pilates pode ser aplicado para distintas finalidades: prevenção de doenças, recuperação de lesões, definição, fortalecimento muscular, aumento do rendimento de atletas, melhora da capacidade respiratória estão entre as principais indicações.

A modalidade é também um ótimo complemento para a musculação, o treinamento funcional e outras atividades de força, uma vez que prepara os músculos para receber a carga e evita lesões.



Por tudo isso o Pilates é uma excelente ferramenta para se conquistar novos públicos e manter a sua academia sempre movimentada a qualquer hora do dia ou da noite.

As aplicações e os benefícios à saúde e à qualidade de vida são tantos que o Pilates atua no bem-estar de pessoas de todas as idades - da criança ao idoso, passando por grupos especiais, como gestantes e portadores de necessidades especiais - e forma verdadeiros exércitos de apaixonados pelo método.



Confira as vantagens de comprar equipamentos de Pilates com
uma empresa que oferece consultoria especializada.

CLIQUE AQUI!!



Marcos Gracher
ACADEMIA WAVE
Balneário Camboriú (SC)

BAIXO INVESTIMENTO E ALTA RENTABILIDADE

O Pilates é um dos únicos negócios do mercado que requer baixo investimento inicial e que apresenta boa rentabilidade em pouco tempo. Os valores variam de acordo com a quantidade de clientes. Mas a média dos estúdios é de 40 pessoas em até seis meses. Então, basta fazer o cálculo das mensalidades vezes a quantidade de alunos para saber os ganhos mensais possíveis.

No caso das academias, que já tem toda uma estrutura e clientela formada, é ainda mais fácil ter boa rentabilidade. Outro ponto positivo do Pilates está na margem de lucro, que, segundo dados do SEBRAE, em uma pesquisa realizada recentemente, pode chegar a 60%.

Marcos Gracher, dono da academia Wave, de Santa Catarina, está no mercado há 16 anos e, atualmente, tem sete academias em operação. “Nos diferenciamos porque somos ágeis às mudanças e fazemos investimentos para manter a estrutura e os equipamentos mais modernos e seguros do mercado. Vejo o Pilates como uma ótima modalidade para somar às outras atividades”, revela.

PLANO DE NEGÓCIOS E **MODELOS DE** **AULA**

Há diversas formas de se montar um estúdio de Pilates dentro de uma academia. Em resumo, você vai precisar apenas disponibilizar um espaço específico para a prática da modalidade, adquirir os equipamentos (que requerem um baixo investimento) e contratar um Educador Físico ou um Fisioterapeuta especializado em Pilates.

Outra alternativa é fazer um curso na área, ou oferecer a formação a um dos profissionais que já trabalham em sua academia. Além de tudo, essa é uma excelente forma de valorizar os colaboradores que estão ao seu lado. Se não tiver verba para custear totalmente a formação, apresente a oportunidade e proponha uma parceria, onde você se responsabiliza em pagar uma determinada quantia.

Você também pode locar o estúdio já estruturado e equipado para um profissional que atua nesse mercado, lucrando com o valor da locação e com parte das mensalidades. Ou ainda: oferecer um espaço dentro da sua academia para que um investidor monte um estúdio de Pilates. Nesse caso, você também pode ganhar por esse 'arrendamento' e um percentual do valor arrecadado.



Se optar por uma dessas duas últimas alternativas, é importante garantir que todo o controle de cadastramento e recebimento fique com você. Afinal, muitos já são seus clientes e irão apenas complementar o treino, incluindo mais uma atividade. Nesse caso, ofereça um desconto especial ao aluno. Ele vai se sentir mais motivado a aderir a nova modalidade.

Outro ponto importante é deixar claro que o estúdio vai ser parte integrante da academia, e não outra empresa.

Depois de resolver qual o formato que mais se encaixa à sua realidade, basta divulgar. Você vai ver que o Pilates se vende sozinho.

MODELOS DE AULAS

Você pode pensar em aulas variadas. As possibilidades são infinitas. Basta usar a criatividade e ter bem definidos seus objetivos. Itens como espaço físico disponível e quantidade de equipamentos são imprescindíveis na hora de planejar o que será oferecido. A seguir, daremos alguns exemplos, para você se inspirar:

INDIVIDUAIS/ TIPO PERSONAL

Combina exercícios nos quatro equipamentos principais (Reformer, Cadillac, Step Chair e Barrel) e no solo. Como acontece em aulas com um Personal Trainer, o instrutor de Pilates irá dedicar todo o tempo para apenas um aluno. Sendo assim, a academia pode cobrar mais por esse formato.



PARA PEQUENOS GRUPOS

Também pode combinar exercícios nos quatro equipamentos principais e no solo. Aqui, cada aluno executa um tipo diferente em cada aparelho. Ou seja, enquanto um está na Chair, outro está no Reformer, o terceiro no Cadillac e o quarto no Barrel.



Foto: Shutterstock



DE GRUPO, EM UM ÚNICO TIPO DE EQUIPAMENTO

Nesse caso, você vai precisar ter, no mínimo, quatro aparelhos iguais. Quatro Reformers ou quatro Step Chairs, por exemplo. Os comandos são os mesmos para todos. Ou seja: os alunos executam exercícios iguais, em um único tipo de equipamento.

Utilizando as modalidades acima, você pode formatar aulas para grupos com objetivos bem específicos. Exemplo:

PARA CONDICIONAMENTO FÍSICO

As aulas são realizadas em pequenos grupos, divididos por objetivos e perfis, e propõe a melhora do rendimento. Exemplo: corredores, triatletas, bailarinos e lutadores de MMA.

PARA PATOLOGIAS

Visa o auxílio na recuperação de doenças, aliviando dores e trazendo de volta a mobilidade e a estabilidade das articulações, a flexibilidade muscular e a força.

NA GESTAÇÃO E PÓS-PARTO

Tem o objetivo de minimizar as alterações corporais do período gestacional, controlar a ansiedade, aliviar dores, melhorar a circulação e proporcionar um melhor retorno às atividades.

PARA 3ª IDADE

Trabalha a mobilidade articular, o equilíbrio, a força, a flexibilidade e a coordenação motora, além de ajudar no controle de patologias e estimular a memória.

*ANTES DE PLANEJAR OS TIPOS DE AULAS QUE SUA ACADEMIA IRÁ OFERECER,
ALGUNS DETALHES DEVEM SER LEVADOS EM CONTA:*

- O estúdio, ou o local onde acontecerão os exercícios, tem espaço suficiente para que todos transitem e executem os movimentos confortavelmente?
- Observe se todos podem ser atendidos com atenção, ao mesmo tempo;
- Espelhos na sala podem facilitar o acompanhamento do Instrutor;
- Até quatro alunos por profissional é o ideal. Tendo mais que isso, é necessário um professor assistente;
- Para facilitar ainda mais o controle, forme pequenos grupos de praticantes mais experientes, que já possuem maior consciência corporal, ou de iniciantes com o mesmo nível de habilidade e condicionamento físico.

Existem diversas formas de se pagar um instrutor de Pilates. **SAIBA MAIS!**

*COMO INCLUIR UM ESTÚDIO DE **PILATES NA SUA ACADEMIA***

Para começar, é importante saber que o método tem algumas peculiaridades, como um atendimento mais individualizado, o que leva a um trabalho bem personalizado.

Normalmente, os estúdios são espaços que se dedicam exclusivamente a oferecer aulas de Pilates para reabilitação ou condicionamento físico. A vantagem é que neles o mesmo tratamento e cuidado é dado a todos, já que as aulas são individuais ou, no máximo, com quatro pessoas. Quando um aluno inicia as aulas, independentemente da idade ou da condição física, ele passa por uma avaliação postural, onde são analisadas suas necessidades.

A partir daí, ele é encaminhado para exercícios específicos. O profissional sempre faz uma aula direcionada e supervisiona todos os movimentos, o que faz com que os objetivos sejam atingidos mais rapidamente. O acompanhamento constante também evita lesões, comuns quando se faz os exercícios de maneira errada. ➡

Para abrir um estúdio dentro da academia, é necessário ter alguns cuidados, como a contratação de um Educador Físico ou um Fisioterapeuta com formação completa em Pilates. Além disso, é importante destinar um espaço adequado à atividade, de preferência com isolamento acústico. Músicas altas e ritmadas podem atrapalhar as aulas de Pilates, que exigem muita concentração.

O bacana de se abrir um estúdio dentro de uma academia é que você pode aproveitar a cartela de clientes existentes e conquistar mais adeptos em curto prazo. Entre outras vantagens, adicionar mais uma opção de treinamento é sempre bom para aumentar as chances de atrair pessoas para seu espaço e, conseqüentemente, lucrar mais. Não tenha medo de perder alunos de outras atividades para o Pilates. Cada uma traz resultados diferentes.



Foto: Divulgação

Foto: Rose Academia para Mulheres



Rose Rosa, 38 anos, tinha uma academia só para mulheres, onde oferecia uma única opção para as clientes: musculação. Atenta com o mercado e com os pedidos das alunas, ela resolveu inovar no negócio. “O Pilates entrou na minha vida em função da crescente procura pelo método dentro da minha empresa”, explica.

A empreendedora começou oferecendo o Pilates solo. Em seguida, comprou todos os aparelhos. Mantendo o perfil do público, ela conta que a expansão constante existe em função da enorme procura.

Com este diferencial, Rose busca continuamente a capacitação para acompanhar as tendências do mercado, porém, valoriza - e muito - o original do método. A Educadora Física mantém o estúdio Rose - Academia para mulheres há seis anos e conta que o segredo para tanto sucesso é nunca permanecer na zona de conforto, não se acomodar.

BENEFÍCIOS DO PILATES **SOMADO A OUTRAS MODALIDADES**

É uma excelente forma de variar, ou mesmo incrementar, o repertório de atividades oferecidas na academia. Isso porque, além de funcionar muito bem sozinho, o Pilates vem sendo considerado um importante complemento para os mais diversos tipos de modalidades, desde as aeróbicas até as de força ou definição muscular, como musculação e treinamento funcional. Os alunos que desejam intensificar o treinamento, preparar o corpo para movimentos mais pesados, prevenir lesões, ou mesmo aumentar os dias de prática, certamente serão conquistados pelo Pilates, cada vez mais conhecido pelos inúmeros benefícios que proporciona.

Há 26 anos, Carlos Horikawa administra a Academia Showa, em São Paulo. Atualmente, ele possui cinco unidades na zona Sul. Há cinco anos, Carlos resolveu investir no método Pilates juntamente da coordenadora técnica do estúdio, Marcela Piston, e o sucesso foi absoluto. “Abrimos quatro estúdios ao longo dos anos e, em Julho de 2014, inauguramos o quinto. Atualmente, oferecemos em nossos espaços um método integrado, onde mesclamos Pilates, Treinamento Funcional e outras técnicas que auxiliam na busca dos resultados de nossos clientes”, conta.



Carlos Horikawa / Marcela Piston

CASES

Pedros Barros, um dos maiores nomes do skate brasileiro, pratica Pilates desde os 12 anos. O atleta é pentacampeão mundial e dedica ao método boa parte do seu treinamento. Na foto, Pedro está na Chair, onde ele trabalha força, estabilização e alongamento.

Adriano de Souza, o Mineirinho, é outro adepto do Pilates. O atleta, campeão mundial de Surf, conta com o método para ganhar ainda mais equilíbrio sobre a prancha.

Dr. Alison Leff Paz é Especialista em Fisioterapia Esportiva, responsável pelos treinamentos destes e de muitos outros atletas de destaque mundial. Proprietário da Aktion Paz, um dos maiores centros de treinamento desportivo, reabilitação e pesquisas do Estado de Santa Catarina, Alison afirma que o Pilates é essencial em qualquer treinamento. “O método corrige posturas erradas, aumenta o ganho de flexibilidade, o fortalecimento muscular, além da conscientização do core”.

A Aktion Paz funciona dentro de um conceituado clube de Florianópolis. Para o profissional, a principal vantagem é poder contar com toda a estrutura do espaço para diversificar os treinos, como piscina, quadras de esportes, pistas de corrida, etc.

Crédito: Juliano Zanotelli/Divulgação



PEDRO BARROS SKATISTA

Dr. Alison Leff Paz (esquerda)



MINEIRINHO SURFISTA

Crédito: Alison Leff Paz/Divulgação

DESCUBRA!
VALE A PENA
FINANCIAR
EQUIPAMENTOS DE
PILATES?

CONCLUSÃO

O Pilates tornou-se uma das modalidades mais praticadas por celebridades e atletas de renome mundial. Eles exibem corpos delineados, mostram boa forma física, excelentes performances e saúde! Com isso vão motivando centenas de pessoas a aderirem a atividade, que vem cada vez mais conquistando adeptos de diferentes idades e níveis sociais.

Como vimos neste material, o método pode ser um grande atrativo para seus alunos e uma isca para se conquistar novos clientes, aumentando consideravelmente os lucros. E o que é melhor: você não precisa gastar muito para estruturar um estúdio. O negócio requer um baixo investimento inicial. Além disso, você tem outras formas de trazer o método para o seu espaço.

O mundo do Pilates é encantador. Quem entra não quer mais sair. Descubra esse universo de possibilidades. A consequência, certamente, será ainda mais sucesso em sua academia.



A METALIFE

Líder nacional na fabricação de equipamentos de Pilates há 12 anos, a Metalife é a maior indústria do País, e a 2º maior do mundo, no segmento de Pilates. Além disso, é a empresa que possui a maior rede de assistência técnica e o maior número de estúdios montados no Brasil - mais de 12 mil. Os produtos da Metalife são compatíveis com os mais exigentes padrões mundiais de qualidade.



Além de seus próprios equipamentos e acessórios de treinamento funcional, a empresa ainda fabrica aparelhos da STOTT PILATES, líder mundial no segmento, e de outras marcas reconhecidas mundialmente, como five® e Mormali.

REVISTA PILATES

A Revista Pilates é a maior revista digital de Pilates do mundo. Com matérias diárias exclusivas, algumas assinadas por grandes profissionais do Pilates nacional, ela é o principal canal de comunicação do segmento. Referência no mercado, a Revista atinge expressivos números de acessos mensais, somando mais de 1 milhão de visitas ao ano. Seu conteúdo diversificado, que vai do científico ao entretenimento, atrai profissionais da área da saúde, praticantes, estudiosos, investidores e curiosos.



NEGÓCIO PILATES

O Negócio Pilates é o único portal do mundo com informações voltadas exclusivamente à gestão de estúdios. No canal você encontra dicas diárias para renovar, ampliar, abrir um novo estúdio, ou mesmo impulsionar o desenvolvimento do seu negócio. As matérias exclusivas falam sobre administração, marketing, decoração, tipos de estúdios, mostram cases de sucesso e muito mais.

*O conteúdo deste e-book foi produzido pela Metalife Pilates
em parceria com a Revista Pilates e Negócio Pilates.*

