

**A CASA
DO ATLETA**

vida



**SUA PROGRAMAÇÃO ESPORTIVA
DE 2025**



SERTÃO ATLETA

RELEMBRE
NOSSA HISTÓRIA



MINHAS **PRIORIDADES** DE JANEIRO

JANEIRO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1 Feliz Ano Novo, ATLETA VIDA!	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 2 ANOS VIDA!	15	16	17	18 
19	20	21	22	23	24	25
 26	27 PREPARE-SE SEMANA DE TESTES!	28	29	30	31	



QUANDO EU MUDO, TUDO MUDA.

VEJA COMO FOI
O CAMP 2024



MINHAS **PRIORIDADES** DE FEVEREIRO

FEVEREIRO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 VOU COM O VIDA NO CAMP UBATUBA!	
16 CAMP UBATUBA Imersão em águas abertas	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28 CARNATRI está chegando!	

MARÇO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						1 1o DIA DE CARNATRI
2 MEU CARNAVAL É COM SIDA	3	4 FERIADO - CARNAVAL	5 A PARTIR DE MEIO DIA	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 27 28 EXPEDIÇÃO PATAGÔNIA porque conhecer o mundo é SIDA			29
30 		31				

MINHAS **PRIORIDADES** DE MARÇO

APROVEITE,
A **SIDA**
É UMA
AVENTURA.

VEJA COMO FOI O CARNATRI 2024



ABRIL

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
EXPEDIÇÃO PATAGÔNIA porque conhecer o mundo é SIDA		FERIADO S. LÇO 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MINHAS **PRIORIDADES** DE ABRIL

A VIDA É DE QUEM SE
ATREVE A VIVER.

VEJA COMO É O TESTE
DE VENTILOMETRIA





MAIO

MINHA VIDA
É ANDAR POR
ESSE PAÍS...

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
					CAMINHO DA AGONIA peregrinação 3 dias	
	25	26	27	28	29	30
						31

MINHAS **PRIORIDADES** DE MAIO



JUNHO

A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DO SEU CORAÇÃO



FAÇA POR VOCÊ.

MINHAS **PRIORIDADES** DE JUNHO

- _____
- _____
- _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 FERIADO NACIONAL	20 	21
22 	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULHO

APROVEITE E
RESPEITE A
MONTANHA.

MINHAS **PRIORIDADES** DE JULHO

- _____
- _____
- _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		1	2	3	4	5
 6	7 PREPARE-SE SEMANA DE TESTES	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 EXPEDIÇÃO MONTANHA SIMULADO LA MISION	19
 20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 ANIVERSÁRIO S. LÇO	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



MINHAS **PRIORIDADES** DE AGOSTO

UM PASSO DE CADA VEZ.

**PASSOS ALEGRES
VALEM POR DOIS.**

VEJA A ENTREVISTA COM O
ATLETA PROFISSIONAL
TRAIL JOÃO LUIZ



SETEMBRO

VEJA COMO FOI O
IRONMAN 70.3 SP



É A **JORNADA** QUE TE
TRANSFORMA.

MINHAS **PRIORIDADES** DE SETEMBRO

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7 FERIADO NACIONAL	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21  IRONMAN 70.3 SÃO PAULO BRASIL	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OUTUBRO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1	2	3	4 LET'S TRI - EM HOMENAGEM A LÊ
5 	6 PREPARE-SE SEMANA DE TESTES	7	8	9	10	11
12 Dia de Nossa Senhora Aparecida	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MINHAS PRIORIDADES DE OUTUBRO

- _____
- _____
- _____

HÁ TANTA
vida
LÁ FORA!





NOVEMBRO

QUE TAL UM TRIATHLON SPRINT?



CAMINHO SE CONHECE ANDANDO...

MINHAS **PRIORIDADES** DE NOVEMBRO

- _____
- _____
- _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
						1
2 FINADOS	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
16	17	18	19	20 CONSCIÊNCIA NEGRA	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



TODO SONHO COMEÇA COM O PRIMEIRO PASSO. OBRIGADA POR DAREM VIDA AO VIDA!

MINHAS **PRIORIDADES** DE DEZEMBRO

- _____
- _____
- _____

**APROVEITE
O CAMINHO**

ESSE ANO EU...

EM 2026 EU VOU...
