

Aulão de Pilates

Do formato ao pós-evento: decisões, prazos, o que levar, modelo de programação e orçamento para um aulão no studio, no parque ou na praia.

NOME DO AULÃO

DATA

HORÁRIO

VAGAS

LOCAL

PLANO B EM CASO DE CHUVA

DECIDIR

Antes de divulgar

DECISÃO	OPÇÕES	ESCOLHA
Objetivo	Alunos novos, data especial, causa social ou turma atual.	
Formato de entrada	Gratuito com inscrição, pago ou com doação.	
Nível	Iniciantes ou quem já pratica. Diga na divulgação.	
Modalidade	Mat Pilates, com acessórios ou em aparelhos.	
Vagas	2 a 3 m ² por pessoa; confirme com tapetes no chão.	
Tapete	Cada um leva, o studio empresta ou um parceiro fornece.	

30 DIAS ANTES

Organizar

TAREFA	RESPONSÁVEL
☐ Local reservado, com horário de montagem e desmontagem Espaço público: confira se a prefeitura ou a administração do parque pede autorização.	
☐ Instrutores confirmados: quem conduz, quem circula corrigindo postura	
☐ Orçamento fechado e preço calculado (veja a planilha de precificação)	
☐ Parceiros convidados: marca de água, fisioterapia, loja esportiva, café	
☐ Página de inscrição pronta, com vagas, preço, nível, o que levar e regra de desistência	
☐ Perguntas da ficha definidas: restrição de saúde, gestação, lesão recente, contato de emergência	

15 DIAS ANTES

Divulgar e acompanhar

☐ Divulgação para alunos atuais primeiro, depois para o público aberto	
☐ Arte com data, horário, local, nível e link de inscrição	
☐ Inscrições acompanhadas: se passar de 80% das vagas, avise que está acabando	
☐ Som testado no local, no horário do evento (vento e barulho mudam tudo)	

ÚLTIMA SEMANA Fechar

- ☐ Mensagem aos inscritos: endereço, horário de chegada, o que levar, plano B de chuva
- ☐ Respostas de saúde da ficha repassadas aos instrutores, e só a eles
- ☐ Disposição dos tapetes desenhada, com corredor para o instrutor circular
- ☐ Água, kit de primeiros socorros e brindes separados
- ☐ Lista de inscritos ou check-in pronto para a recepção

NO DIA Programação de exemplo

- 8h00** Recepção e check-in. Tapetes no lugar.
- 8h20** Boas-vindas, orientações e aviso sobre limites de cada corpo.
- 8h30** Respiração e mobilização.
- 8h40** Aula principal (50 min).
- 9h30** Alongamento e relaxamento.
- 9h45** Foto da turma, parceiros e sorteios.
- 10h00** Café ou brunch e conversa.
- 10h30** Encerramento e desmontagem.

ENVIAR AOS INSCRITOS O que levar

- ☐ Roupas confortáveis que permitam movimento
- ☐ Tapete, se não for fornecido
- ☐ Toalha pequena e garrafa de água
- ☐ Meias antiderrapantes, em ambiente fechado
- ☐ Protetor solar e boné, ao ar livre
- ☐ Chegar 20 minutos antes
- ☐ Avisar o instrutor sobre lesão ou gestação

ORÇAMENTO Previsto e realizado

ITEM	PREVISTO (R\$)	REALIZADO (R\$)
Espaço		
Instrutores		
Som e microfone		
Kit, brindes e água		
Alimentação		
Divulgação e fotografia		
Total		

DEPOIS Transformar visitantes em alunos

- ☐ Agradecimento com fotos em até 2 dias, com o convite para uma aula experimental
- ☐ Lista de presentes separada de quem se inscreveu e faltou
- ☐ Contas fechadas: previsto contra realizado
- ☐ Data do próximo aulão anotada enquanto a turma está animada

Com a ZaiPass

A página de inscrição tem vagas limitadas, perguntas próprias na ficha e pagamento por Pix ou cartão. Na entrada, o check-in por QR Code roda no celular da equipe, sem aplicativo.