

ATO

Regulamento do Evento

INFORMAÇÕES DO EVENTO

Local: Motirô Bar — R. Soares de Barros, 16, Itaim Bibi, São Paulo – SP

Data: 26 de abril de 2026

Horário: 08h00 às 15h00

SOBRE O ATO

O ATO nasce como um encontro entre movimento, música, conexão e bem-estar. Mais do que um evento, é um espaço para pessoas que buscam equilíbrio entre lifestyle e wellness.

Corrida, yoga, funcional fight, funcional, recovery e brunch se unem em uma experiência única, com DJ e banda ao vivo criando a ambientação perfeita do início ao fim.

Nosso objetivo é formar uma comunidade de pessoas que treinam, se cuidam, se conectam e vivem.

EXPERIÊNCIAS DO EVENTO

RUN – Muita Mídia, Pouco Pace

Corrida leve, descontraída e para todos os ritmos. Distância entre 4km e 5km (definição final após reconhecimento do percurso). Ponto de hidratação com água durante o trajeto e hidratação reforçada com Liquid IV ao final.

YOGA

Aula de yoga como momento de desacelerar, respirar e se reconectar. Um espaço de pausa dentro da experiência.

FUNCIONAL FIGHT

Aulão de funcional fight pela One To One Fight by Nelio Andrade, uma das maiores e mais renomadas academias de São Paulo. Intensidade, técnica e presença.

AULÃO DE FUNCIONAL

Treino funcional comandado por Bianca Moreno. Movimento, energia e ativação do corpo.

RECOVERY

Área dedicada à recuperação física e bem-estar: massoterapia, relaxamento e regeneração.

DJ E BANDA

Ambientação sonora durante todo o evento. Música como elemento central para criar energia, conexão e experiência.

BRUNCH & CONNECTION

Momento de convivência, troca e networking com comida, bebida e um ambiente pensado para novas conexões.

PROGRAMAÇÃO

-
- 08h00** — Concentração para a corrida
 - 09h00** — Largada da corrida
 - 10h00** — Retorno, credenciamento e aquecimento com Samir Muhad
 - 11h00** — Funcional Fight (One To One) + ativações: massagem, brunch e banheira de gelo
 - 12h00** — Brunch + ativações: recovery e sorteios
 - 13h00** — Treino funcional com Bianca Moreno
 - 14h00** — Yoga e encerramento do brunch
 - 15h00** — Pagode e finalização do evento

INSCRIÇÕES

As vagas são limitadas e exclusivas. O ATO foi pensado para um número reduzido de participantes, garantindo qualidade na experiência e nas conexões.

A inscrição garante acesso completo ao evento.

A participação é permitida somente para maiores de 18 anos.

KIT DO PARTICIPANTE

Cada participante receberá um kit exclusivo ATO, podendo conter:

- Ecobag ATO
- Camiseta oficial
- Boné
- Produtos e ativações de marcas parceiras
- Itens de hidratação e nutrição

** O conteúdo do kit pode sofrer variações conforme disponibilidade de parceiros.*

ATIVAÇÕES

O evento contará com ativações de marcas parceiras, podendo incluir:

- Degustações
- Experiências sensoriais
- Recovery stations
- Sorteios e brindes

CONDIÇÕES GERAIS

- A inscrição é pessoal e intransferível.
- O participante declara estar apto à prática de atividades físicas.
- O evento poderá sofrer ajustes de programação sem aviso prévio.
- O uso de imagem dos participantes poderá ser utilizado para fins institucionais e promocionais do ATO.

Acompanhe as atualizações pelo Instagram oficial: [@somos.ato](#)