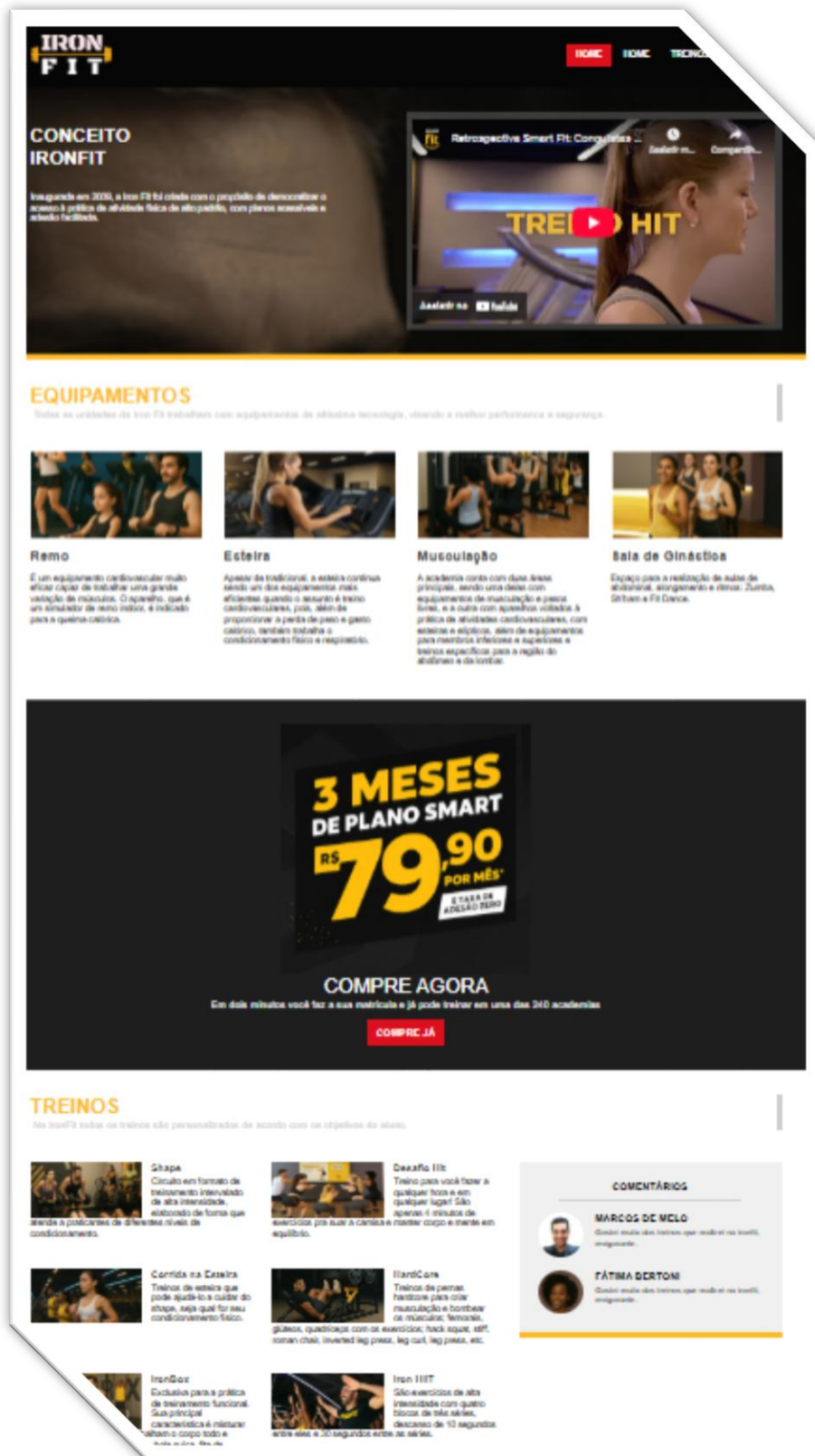


Projeto – HTML / CSS - Academia IronFit

Nesse projeto o aluno compreenderá como criar uma página principal (landing Page) de apresentação de uma academia fictícia chamada IronFit, aplicando na prática o conteúdo de HTML e CSS estudados durante a disciplina de Web Design.



Sumário

Aula 1 – Início – Marcando o cabeçalho	3
Aula 2 – Marcando o rodapé.....	5
Aula 3 – Marcando o destaque do site	7
Aula 4 – Marcando a seção de Equipamentos	8
Aula 5 – Marcando a seção de Treinos.....	10
Aula 6 – Marcando o contado	12
Aula 7 – Preparando a estrutura para aplicar o CSS.....	13
Aula 8 – Estilizando Cabeçalho.....	18
Aula 9 – Estilizando Destaque	19
Aula 10 – Estilizando Equipamento	22
Aula 11 – Estilizando Treino	26
Aula 12 – Estilizando Contato.....	31
Aula 13 – Estilizando Rodapé	34

Aula 1 – Início – Marcando o cabeçalho

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

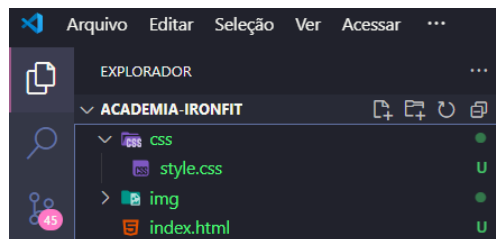
```
cd desktop  
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git  
cd academia-ironfit  
git checkout aula-01  
code .
```

Nestas primeiras aulas do tutorial de como fazer uma Landing Page de uma academia fictícia, o aluno irá aplicar seus conhecimentos na linguagem HTML se preocupando somente em digitar a estrutura de códigos marcando o código html da página e logo mais, irá aplicar a codificação CSS.



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

1. No VSCODE dentro da pasta raiz crie a estrutura de pastas e arquivos a seguir.



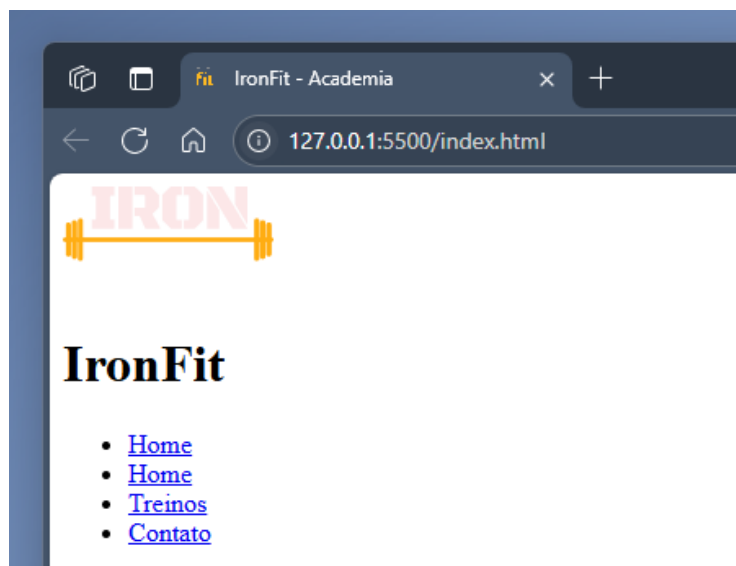
2. Digite no arquivo index.html o código padrão de uma página html exatamente como é mostrado a seguir.

```
index.html M x  
index.html > ...  
1  <!DOCTYPE html>  
2  <html lang="pt-br">  
3  
4  <head>  
5      <meta charset="UTF-8">  
6      <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">  
7      <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">  
8      <title>IronFit - Academia</title>  
9  
10     <!--  
11         FAVICON  
12         STYLE  
13         FONT  
14     -->  
15 </head>  
16  
17 <body>  
18  
19 </body>  
20  
21 </html>
```

3. Na parte do corpo da página <body> digite o código a seguir para montar a parte de cabeçalho, logotipo e menu de navegação.

```
19 <body>
20   <header>
21     
22     <h1>IronFit</h1>
23     <ul>
24       <li><a href="#home" title="Pagina Principal">Home</a></li>
25       <li><a href="#equipamentos" title="Os equipamentos modernos da IronFit">Home</a></li>
26       <li><a href="#treinos" title="Os mais elaborados treinos">Treinos</a></li>
27
28       <li><a href="#treinos"
29         title="Entre em contato com a gente por um de nossos canais de comunicação">Contato</a></li>
30     </ul>
31   </header>
32   <!--Fim Cabeçalho-->
33
34   <main>
35
36   </main>
37   <footer>
38
39   </footer>
40
41 </body>
```

Resultado esperado



Aula 2 – Marcando o rodapé

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-02
code .
```

O elemento HTML <footer> é usado para definir o rodapé de uma página ou de uma seção específica. Ele geralmente contém informações como direitos autorais, links de navegação, créditos, ou outros dados relacionados ao conteúdo principal.

Exemplo básico de uso:

Copiar o código

```
<footer>
  <p>&copy; 2025 Minha Empresa. Todos os direitos reservados.</p>
  <nav>
    <ul>
      <li><a href="/sobre">Sobre</a></li>
      <li><a href="/contato">Contato</a></li>
      <li><a href="/politica-de-privacidade">Política de Privacidade</a>
    </li>
    </ul>
  </nav>
</footer>
```

Características principais:

1. **Semântica:** O <footer> é semântico, ou seja, ajuda a estruturar o conteúdo de forma mais compreensível para navegadores e motores de busca.
2. **Flexibilidade:** Pode ser usado tanto no rodapé da página inteira quanto no rodapé de uma seção específica.
3. **Acessibilidade:** Melhora a acessibilidade ao indicar claramente que o conteúdo é um rodapé.

Exemplo com rodapé de seção:

```

<section>
  <h2>Artigo Interessante</h2>
  <p>Este é o conteúdo do artigo...</p>
  <footer>
    <p>Publicado por: Autor do Artigo</p>
    <p>Data: 2 de junho de 2025</p>
  </footer>
</section>

```

O <footer> é uma ótima ferramenta para organizar informações complementares de forma clara e profissional!



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

1. No VSCODE dentro da pasta raiz no arquivo index.html no código dentro da tag <footer> e </footer> digite o código html para montar o rodapé da página.

```

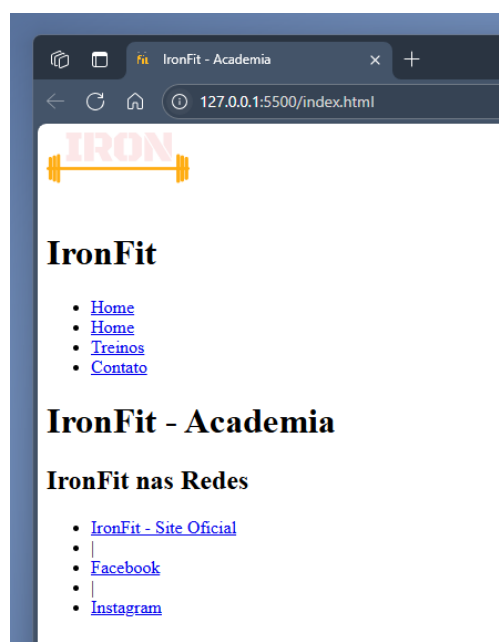
<footer>

  <h1>IronFit - Academia</h1>
  <nav>
    <h1 class="subtitle">IronFit nas Redes</h1>
    <ul>
      <li><a target="_blank" title="IronFit - Site Oficial" href="#">IronFit - Site Oficial</a></li>
      <li>| </li>
      <li><a target="_blank" title="Facebook" href="#">Facebook</a></li>
      <li>| </li>
      <li><a target="_blank" title="Instagram" href="#">Instagram</a></li>
    </ul>
  </nav>

</footer>

```

Resultado esperado



Aula 3 – Marcando o destaque do site

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-03
code .
```

O elemento **<main>** define o conteúdo principal dentro do **<body>** em seu documento ou aplicação. Entende-se como conteúdo principal aquele relacionado diretamente com o tópico central da página ou com a funcionalidade central da aplicação. O mesmo deverá ser único na página, ou seja, dentro do elemento **<main>** não deverão ser incluídas seções da página que sejam comuns a todo o site ou aplicação, tais como mecanismos de navegação, informações de copyright, logotipo e campos de busca (a não ser, é claro, caso a função principal do documento seja fazer algum tipo de busca).



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

1. No VSCODE dentro da pasta raiz no arquivo index.html no código dentro do elemento **<main>** e **</main>** vamos digitar o código a seguir para definir a parte de destaque do site.

```
<main>
  <article>
    <header>
      <h1>CONCEITO <br>IRONFIT</h1>
      <p>Inaugurada em 2009, a Iron Fit foi criada com o propósito de democratizar o
        acesso à
        prática de atividade física de alto padrão, com planos acessíveis e adesão facilitada.</p>
    </header>
    <div>
      <iframe src="https://www.youtube.com/embed/ZhnGVgq1yP8?rel=0" frameborder="0"
        allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>
    </div>
  </article>
  <!-- FECHA DESTAQUE -->
</main>
```

Aula 4 – Marcando a seção de Equipamentos

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-04
code .
```

A tag `<section>` em HTML é usada para **agrupar conteúdo tematicamente relacionado** dentro de uma página. Ela serve para organizar o conteúdo de forma semântica, facilitando a compreensão tanto para desenvolvedores quanto para navegadores e mecanismos de busca.

Objetivos principais da tag `<section>`:

1. **Agrupamento Semântico:**
 - Representa uma seção de conteúdo que possui um tema ou propósito específico.
 - Exemplo: um capítulo de um artigo, uma lista de notícias ou uma seção de FAQ.
2. **Melhor Acessibilidade:**
 - Ajuda leitores de tela e outros dispositivos assistivos a entenderem a estrutura da página.
3. **SEO (Otimização para Motores de Busca):**
 - Melhora a hierarquia e a semântica do conteúdo, tornando-o mais compreensível para mecanismos de busca.

Dica:

- Use `<section>` quando o conteúdo puder ser identificado como uma **parte independente** de um documento ou aplicação.
- Se o agrupamento não tiver um propósito temático claro, considere usar `<div>` em vez de `<section>`.

A tag `<article>` em HTML é usada para representar um conteúdo independente e autocontido que pode ser distribuído ou reutilizado de forma isolada. O objetivo principal dessa tag é estruturar o conteúdo de maneira semântica, facilitando a organização e a acessibilidade do site.

Exemplos de uso da tag `<article>`:

- **Postagens de blog:** Cada postagem pode ser envolvida em uma tag `<article>`.
- **Notícias:** Em um site de notícias, cada notícia pode ser um `<article>`.
- **Comentários ou entradas de fórum:** Cada comentário ou entrada pode ser tratado como um artigo independente.

Características principais:

1. **Autonomia:** O conteúdo dentro de `<article>` deve fazer sentido por si só, mesmo fora do contexto da página.

2. **Semântica:** Ajuda mecanismos de busca e leitores de tela a entenderem melhor a estrutura do conteúdo.
3. **Reutilização:** Ideal para conteúdos que podem ser compartilhados ou exibidos em outros contextos.



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

1. No VSCODE dentro da pasta raiz no arquivo index.html no código digite o código da seção de equipamentos da academia que agrupa os vários equipamentos cada um definido em uma tag <article>,

```
<section>

  <header>
    <h1>EQUIPAMENTOS</h1>
    <p>Todas as unidades da Iron Fit trabalham com equipamentos de altíssima tecnologia, visando a melhor performance e segurança.</p>
  </header>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Remo</h1>
      <p>É um equipamento cardiovascular muito eficaz capaz de trabalhar uma grande variação de músculos. O aparelho, que é um simulador de remo indoor, é indicado para a queima calórica.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Esteira</h1>
      <p>Apesar de tradicional, a esteira continua sendo um dos equipamentos mais eficientes quando o assunto é treino cardiovasculares, pois, além de proporcionar a perda de peso e gasto calórico, também trabalha o condicionamento físico e respiratório.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Musculação</h1>
      <p>A academia conta com duas áreas principais, sendo uma delas com equipamentos de musculação e pesos livres, e a outra com aparelhos voltados à prática de atividades cardiovasculares, com esteiras e elípticos, além de equipamentos para membros inferiores e superiores e treinos específicos para a região do abdômen e da lombar.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Sala de Ginástica</h1>
      <p>Espaço para a realização de aulas de abdominal, alongamento e ritmos: Zumba, Sh'bam e Fit Dance.
    </p>
    </header>
  </article>

  <footer>
    
    <header>
      <h1>COMPRE AGORA</h1>
      <p>Em dois minutos você faz a sua matrícula e já pode treinar em uma das 240 academias</p>
    </header>
    <a href="https://www.Ironfit.com.br/compre-agora" target="_blank" title="Compre Já">COMPRE JÁ</a>
  </footer>
</section>

<!-- Fim Seção de equipamentos -->
```

Aula 5 – Marcando a seção de Treinos

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-05
code .
```

O código da seção de treinos tem a mesma explicação dada na aula 04 para `section` e `article`, mas esta parte tem um novo elemento o `<aside>`;

A tag `<aside>` em HTML é usada para representar conteúdo que está relacionado ao conteúdo principal da página, mas que não é essencial para ele. Geralmente, é utilizada para elementos como:

- **Barras laterais** com informações adicionais, como links, citações, ou widgets.
- **Notas complementares** ou explicações extras.
- **Anúncios** ou conteúdos relacionados ao tema principal.



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

```
<section>
  <header>
    <h1>TREINOS</h1>
    <p>Na ironFit todos os treinos são personalizados de acordo com os objetivos do
      aluno.</p>
  </header>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Shape</h1>
      <p>Circuito em formato de treinamento intervalado de alta intensidade, elaborado de forma
        que atende a praticantes de diferentes níveis de condicionamento.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Desafio Hit</h1>
      <p>Treino para você fazer a qualquer hora e em qualquer lugar! São apenas 4 minutos de
        exercícios pra suar a camisa e manter corpo e mente em equilíbrio.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Corrida na Esteira</h1>
      <p>Treinos de esteira que pode ajudá-lo a cuidar do shape, seja qual for seu condicionamento
        físico.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>HardCore</h1>
      <p>Treinos de pernas hardcore para criar musculação e bombear os músculos; femorais,
        glúteos,
        quadríceps com os exercícios; hack squat, stiff, roman chair, inverted leg press, leg
        curl,
        leg press, etc.</p>
    </header>
  </article>
</section>
```

```
  <article>
    
    <header>
      <h1>IronBox</h1>
      <p>Exclusiva para a prática de treinamento funcional. Sua principal característica é
        misturar
        diferentes atividades que trabalham o corpo todo e alguns deles pedem a ajuda de bola
        suíça,
        fita de suspensão, plyo box, bosu, elásticos, pesos, corda e kettlebell.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Iron HIIT</h1>
      <p>São exercícios de alta intensidade com quatro blocos de três séries, descanso de 10
        segundos
        entre eles e 30 segundos entre as séries.</p>
    </header>
  </article>
  <aside>
    <header>
      <h1>COMENTÁRIOS</h1>
    </header>
    <article>
      
      <header>
        <h1>Marcos de Melo</h1>
        <p>Gostei muito dos treinos que realizei na ironfit, revigorante.</p>
      </header>
    </article>
    <article>
      
      <header>
        <h1>Fátima Bertoni</h1>
        <p>Gostei muito dos treinos que realizei na ironfit, revigorante.</p>
      </header>
    </article>
  </aside>
</section>
<— Fim seção de treinos —>
```

Aula 6 – Marcando o contado

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-06
code .
```



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

```
<article>
  <header>
    <h1>ENTRE EM CONTATO</h1>
    <p>Preencha o formulário que retornaremos o contato.</p>
  </header>
  <form action="" method="post">
    <label>
      <span>Nome</span>
      <input type="text" name="nome" title="Nome" placeholder="Nome" required>
    </label>
    <label>
      <span>E-Mail</span>
      <input type="email" name="email" title="E-Mail" placeholder="E-Mail" required>
    </label>
    <label>
      <span>Mensagem</span>
      <textarea rows="3" name="mensagem" placeholder="Mensagem"></textarea>
    </label>
    
    <button type="btn">Enviar contato</button>
  </form>
</article>
<— Fim Contato —>
```

Aula 7 – Preparando a estrutura para aplicar o CSS

Terminal

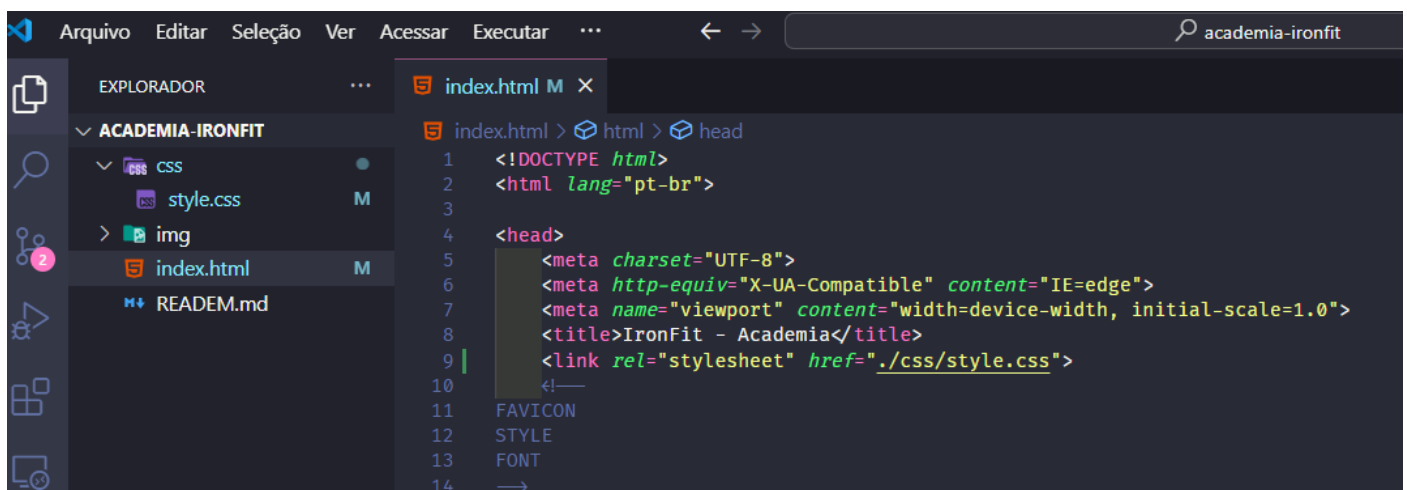
Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop  
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git  
cd academia-ironfit  
git checkout aula-07  
code .
```

Chegamos ao fim da marcação do código da estrutura da página html, agora vamos começar a implementar o CSS ao código html para estilizar a página com cores, fontes e layout personalizados.



PRÁTICA NO LABORATÓRIO



css > style.css

```
1  /* RESET */
2  *,
3  *:before,
4  *:after {
5      margin: 0;
6      padding: 0;
7      font-family: 'Open Sans', sans-serif;
8      font-size: 1em;
9      font-weight: 400;
10     line-height: 1.2;
11     letter-spacing: 0em;
12     box-sizing: border-box;
13 }
14
15 h1 {
16     font-size: 2em;
17     font-weight: 400;
18 }
19
20 h2 {
21     font-size: 1.8em;
22     font-weight: 600;
23 }
24
25 h3 {
26     font-size: 1.5em;
27     font-weight: 800;
28 }
29
30 p {
31     margin-bottom: 15px;
32 }
33
34 b,
35 strong {
36     font-weight: bold;
37 }
38
39 mark {
40     padding: 5px 10px;
41     background: #eee;
42 }
```

```
43
44  ul {
45    list-style: none;
46  }
47
48  img {
49    border: none;
50    max-width: 100%;
51    vertical-align: middle;
52  }
53
54  small {
55    font-size: 0.75em;
56    color: #555;
57  }
58
59  a {
60    text-decoration: none;
61    color: #09f
62  }
63
64  a img {
65    border: 0;
66  }
67
68  /* MEDIAS */
69
70  object,
71  embed,
72  video,
73  iframe {
74    max-width: 100%;
75    height: auto;
76  }
77
78  .fontzero {
79    font-size: 0;
80  }
```

```
81
82  /*BIG TITLE*/
83  .big_title {
84      display: block;
85      margin-bottom: 50px;
86      border-right: 10px solid #ccc;
87  }
88
89
90  .big_title h1 {
91      font-size: 2em;
92      font-weight: bold;
93      color: #fcb823;
94      text-transform: uppercase;
95  }
96
97
98  .big_title .tagline {
99      padding-left: 5px;
100     color: #ccc;
101 }
102
103 /* BOX GERAL */
104 .container {
105     float: left;
106     width: 100%;
107 }
108
109 .content {
110     display: block;
111     margin: 0 auto;
112     padding: 40px 0;
113     width: 80%;
114     max-width: 1200px;
115 }
116
117 .clear {
118     clear: both;
119 }
120
121
```

```
122
123  /* HEADER */
124  .main_header {
125      font-size: 0.87em;
126      background-color: black;
127  }
128
129  .main_logo {
130      float: left;
131  }
132
133  .main_header .content {
134      padding: 20px 0;
135  }
136
137  .main_menu {
138      float: right;
139      margin-top: 15px;
140  }
141
142  .main_menu li {
143      display: inline-block;
144  }
145
146  .main_menu a {
147      display: inline-block;
148      padding: 10px 15px;
149      color: white;
150      text-transform: uppercase;
151      font-weight: 600;
152  }
153
154  .main_menu .especial {
155      background:  #dc0a17;
156  }
157
158  .main_menu a:hover {
159      background:  #e9a103;
160  }
```

```
162  /* RATIO */
163  .ratio {
164      position: relative;
165      padding-bottom: 56.25%;
166      float: left;
167      width: 100%;
168      height: 0;
169  }
170
171  .media {
172      position: absolute;
173      width: 100%;
174      height: 100%;
175      left: 0;
176      top: 0;
177  }
178
```

Aula 8 – Estilizando Cabeçalho



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

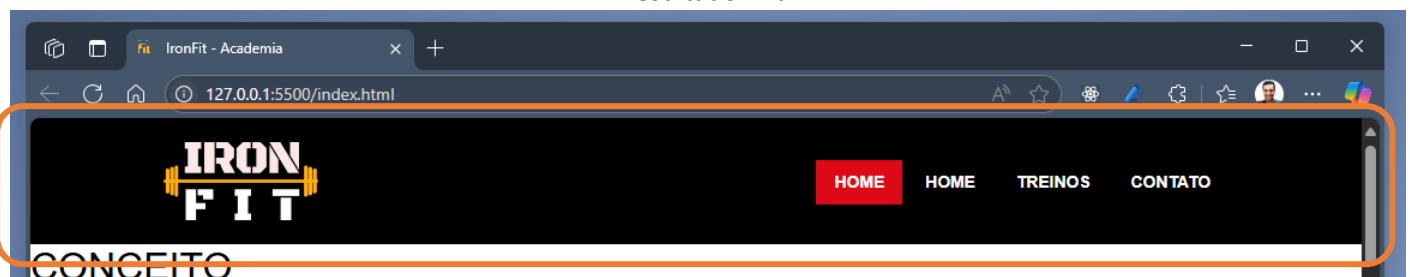
Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-08
code .
```

```
<body>
  <header class="main_header container">
    <div class="content">
      
      <h1 class="fontzero">IronFit</h1>
      <ul class="main menu">
        <li><a class="especial" href="#home" title="Pagina Principal">Home</a></li>
        <li><a href="#equipamentos" title="Os equipamentos modernos da IronFit">Home</a></li>
        <li><a href="#treinos" title="Os mais elaborados treinos">Treinos</a></li>
        <li><a href="#treinos"
          title="Entre em contato com a gente por um de nossos canais de comunicacao">Contato</a></li>
      </ul>
      <div class="clear"></div>
    </div>
  </header>
  <!-- Fim Cabeçalho -->
```

Resultado final



Aula 9 – Estilizando Destaque



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-09
code .
```

```
/* DESTAQUE */

.destaque {
    background-color: #000;
    background-image: url(../img/banner_destaque.jpg);
    background-size: cover;
    background-attachment: fixed;
    background-position: center top;
    color: #fff;
    border-bottom-width: 10px;
    border-bottom-color: #fcb823;
    border-bottom-style: solid;
}

.destaque header {
    float: left;
    width: 50%;
    min-width: 250px;
    padding-right: 10%;
}
```

```

.destaque header h1 {
  font-weight: bold;
  font-size: 1.9em;
  margin-top: 20px;
}

.destaque .tagline {
  margin: 35px 0;
  font-size: 0.875em;
}

.destaque_video {
  float: right;
  width: 50%;
  padding: 10px;
  background: rgba(255, 255, 255, 0.2);
}

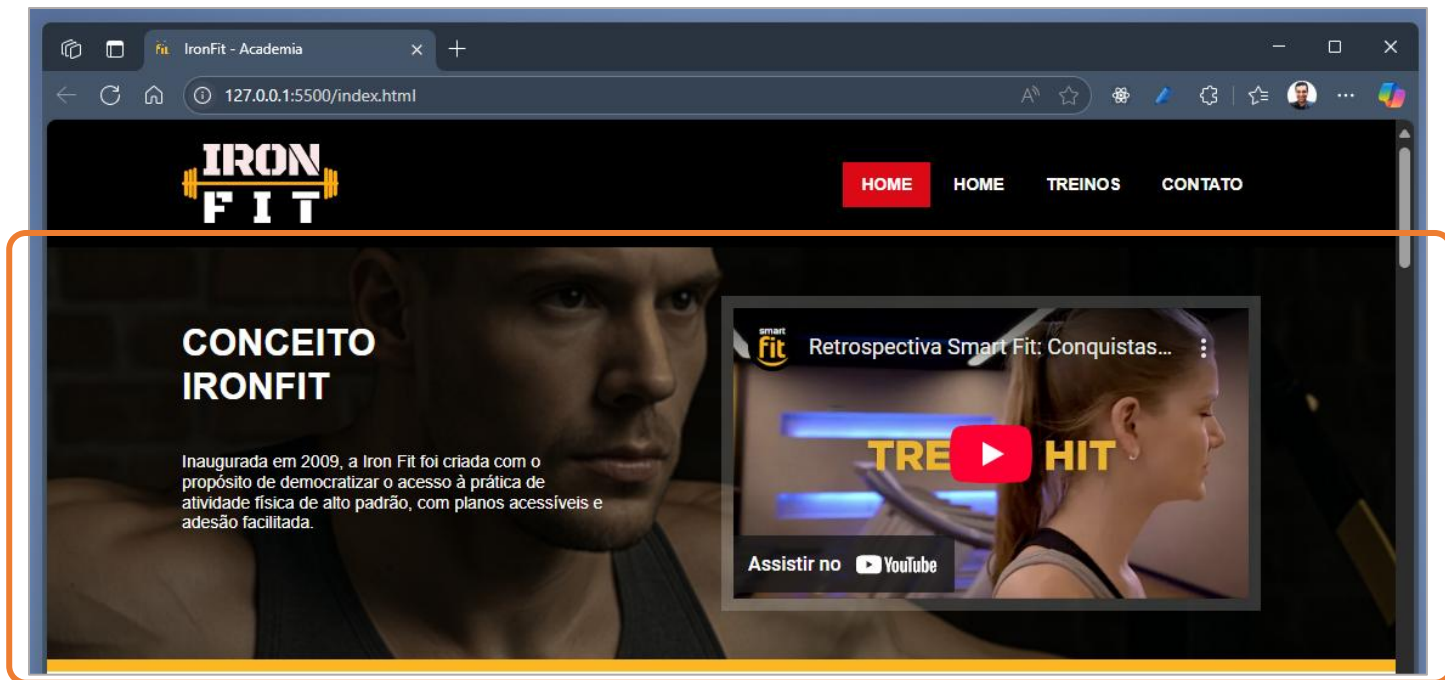
```

No arquivo html

```

<main>
  <article class="destaque container">
    <div class="content">
      <header>
        <h1>CONCEITO <br>IRONFIT</h1>
        <p class="tagline">Inaugurada em 2009, a Iron Fit foi criada com o propósito de democratizar o
          acesso à
          prática de atividade física de alto padrão, com planos acessíveis e adesão facilitada.</p>
      </header>
      <div class="destaque_video">
        <div class="ratio">
          <iframe class="media" src="https://www.youtube.com/embed/ZhnGVgq1yP8?rel=0" frameborder="0"
            allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>
        </div>
        <div class="clear"></div>
      </div>
    </article>
    <— FECHA DESTAQUE —>

```



Aula 10 – Estilizando Equipamento



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-10
code .
```

```
/* EQUIPAMENTO*/

.equipamento article {
  float: left;
  width: 22.75%;
  margin-right: 3%;
}

.equipamento article:last-of-type {
  margin-right: 0;
}

.equipamento article h1 {
  font-size: 1.4em;
  font-weight: 600;
  color: ☐ #404040;
  margin-top: 20px;
}
```

```
.equipamento article p {  
  font-size: 0.875em;  
  margin: 10px 0;  
}
```

```
.promocao {  
  background: #181818;  
  text-align: center;  
  color: #fff;  
}
```

```
.promocao a {  
  display: inline-block;  
  padding: 10px 15px;  
  color: white;  
  text-transform: uppercase;  
  font-weight: 600;  
  background: #dc0a17;  
  transition: background 0.5s ease;  
}
```

```
.promocao a:hover {  
  background: #ab0812;  
  border-color: #7a060d;  
}
```

No arquivo html

```
<section class="equipamento container">
  <div class="content">
    <header class="big_title">
      <h1>EQUIPAMENTOS</h1>
      <p class="tagline">Todas as unidades da Iron Fit trabalham
        visando a melhor performance e segurança.</p>
    </header>
```

```
.....
    <article>
      
        <h1>Sala de Ginástica</h1>
        <p>Espaço para a realização de aulas de abd
          Dance.
        </p>
      </header>
    </article>
```

```
    <div class="clear"></div>
```

```
</div>
```

```
<footer class="promocao container">
```

```
  <div class="content">
```

```
    
```

```
      <h1 class="corSiteLaranja">COMPRE AGORA</h1>
```

```
      <p>Em dois minutos você faz a sua matrícula
```

```
    </header>
```

```
    <a href="https://www.Ironfit.com.br/compre-agor
```

```
    <div class="clear"></div>
```

```
  </div>
```

```
</footer>
```

```
</section>
```

```
<!-- Fim Seção de equipamentos -->
```

EQUIPAMENTOS

Todas as unidades da Iron Fit trabalham com equipamentos de altíssima tecnologia, visando a melhor performance e segurança.



Remo

É um equipamento cardiovascular muito eficaz capaz de trabalhar uma grande variação de músculos. O aparelho, que é um simulador de remo indoor, é indicado para a queima calórica.



Esteira

Apesar de tradicional, a esteira continua sendo um dos equipamentos mais eficientes quando o assunto é treino cardiovasculares, pois, além de proporcionar a perda de peso e gasto calórico, também trabalha o condicionamento físico e respiratório.



Musculação

A academia conta com duas áreas principais, sendo uma delas com equipamentos de musculação e pesos livres, e a outra com aparelhos voltados à prática de atividades cardiovasculares, com esteiras e elípticos, além de equipamentos para membros inferiores e superiores e treinos específicos para a região do abdômen e da lombar.



Sala de Ginástica

Espaço para a realização de aulas de abdominal, alongamento e ritmos: Zumba, Sh'bam e Fit Dance.



COMPRE AGORA

Em dois minutos você faz a sua matrícula e já pode treinar em uma das 240 academias

COMPRE JÁ

Aula 11 – Estilizando Treino



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-11
code .
```

```
/*TREINOS*/

.treinos_tipo {
  float: left;
  width: 65%;
  padding-right: 3%;
}

.treinos_tipo article {
  float: left;
  width: 48%;
  margin: 0 4% 4% 0;
}

.treinos_tipo article:nth-of-type(2n+0) {
  margin-right: 0;
}

.treinos_tipo article img {
  float: left;
  margin-right: 15px;
  width: 50%;
}
```

```
.treinos_tipo article h1 {  
  font-size: 1em;  
  margin-bottom: 5px;  
  font-weight: 600;  
  color: #404040;  
}  
  
.treinos_tipo article p {  
  font-size: 0.875em;  
}  
  
.treinos_comentarios {  
  float: right;  
  width: 35%;  
  padding: 30px;  
  background: #eee;  
  border-bottom-width: 10px;  
  border-bottom-color: #fcb823;  
  border-bottom-style: solid;  
}
```

```
.treinos_comentarios .title {  
  font-size: 1em;  
  text-transform: uppercase;  
  font-weight: bold;  
  text-align: center;  
  padding-bottom: 10px;  
  border-bottom: 5px solid #ccc;  
  margin: 0 35px;  
}  
  
.comentario {  
  float: left;  
  width: 100%;  
  margin-top: 20px;  
}  
  
.comentario img {  
  float: left;  
  width: 20%;  
  margin-right: 20px;  
  border-radius: 50%;  
}
```

```
.comentario h1 {  
  font-size: 1em;  
  font-weight: bold;  
  margin-bottom: 5px;  
  text-transform: uppercase;  
}  
  
.comentario p {  
  font-size: 0.8em;  
}
```

No arquivo html

```
<section class="container">
  <div class="content">
    <header class="big_title">
      <h1>TREINOS</h1>
      <p class="tagline">Na IronFit todos os treinos
        aluno.</p>
    </header>
    <div class="treinos_tipo">
      <article>
        
        <header>
          <h1>Shape</h1>
          <p>Circuito em formato de treinamento i
            que atende a praticantes de diferen
          </p>
        </header>
      </article>
```

```
    </header>
  </article>
</div>
<aside class="treinos_comentarios">
  <header>
    <h1>COMENTÁRIOS</h1>
  </header>
  <article class="comentario">
    
      <h1>Marcos Melo</h1>
      <p>Gostei muito dos treinos que reali
    </p>
    </header>
  </article>
  <article class="comentario">
    
      <h1>Larra Marry</h1>
      <p>Gostei muito dos treinos que reali
    </p>
    </header>
  </article>
</aside>
</div>
</section>
<!-- Fim seção de treinos -->
```

TREINOS

Na ironFit todos os treinos são personalizados de acordo com os objetivos do aluno.



Shape

Circuito em formato de treinamento intervalado de alta intensidade, elaborado de forma que

atende a praticantes de diferentes níveis de condicionamento.



Desafio Hit

Treino para você fazer a qualquer hora e em qualquer lugar! São apenas 4 minutos de

exercícios pra suar a camisa e manter corpo e mente em equilíbrio.



Corrida na Esteira

Treinos de esteira que pode ajudá-lo a cuidar do shape, seja qual for seu condicionamento físico.



HardCore

Treinos de pernas hardcore para criar musculação e bombear os músculos; femorais,

glúteos, quadríceps com os exercícios; hack squat, stiff, roman chair, inverted leg press, leg curl, leg press, etc.



IronBox

Exclusiva para a prática de treinamento funcional. Sua principal característica é misturar

diferentes atividades que trabalham o corpo todo e alguns deles pedem a ajuda de bola suíça, fita de suspensão, plyo box, bosu, elásticos, pesos, corda e kettlebell.



Iron HIIT

São exercícios de alta intensidade com quatro blocos de três séries, descanso de 10 segundos

entre eles e 30 segundos entre as séries.

COMENTÁRIOS



MARCOS DE MELO

Gostei muito dos treinos que realizei na ironfit, revigorante.



FÁTIMA BERTONI

Gostei muito dos treinos que realizei na ironfit, revigorante.

Aula 12 – Estilizando Contato



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-12
code .
```

```
/* CONTATO*/

.contato{
  background: #DFDFDF;
}

.contato header{
  float:left;
  width:30%;
  min-width:300px;
  color: #555;
}

.contato header h1{
  font-size:2em;
  text-transform:uppercase;
  font-weight:bold;
  color: #888;
  margin-bottom:20px;
}

.contato_form{
  float:right;
  width:70%;
  min-width:300px;
  padding-left:5%;
}
```

```
.contato_form label{
display:block;
width:100%;
margin-bottom:20px;
}

.contato_form span{
    font-size:0.7em;
    display:block;
    text-transform:uppercase;
    font-weight:600;
    margin-bottom:10px;
}

.contato_form .medium{
    float:left;
    width: 48%;
}
.contato_form .medium:first-of-type{
    margin-right:4%;
}
```

```
.contato_form input,
.contato_form textarea{
    width:100%;
    border:none;
    background: #ccc;
    padding:10px;
    font-family:'Arial',sans-serif;
}

.contato_form .btn{
    border:none;
    background: #fcb823;
    padding:15px 25px;
    text-transform:uppercase;
    font-weight:600;
    font-size:0.875em;
    float:right;
    margin-top:10px;
    cursor:pointer;
}

.contato_form .btn:hover{
    background: #FFCC99;
}
```

```

.form_load{
float:right;
margin-top:25px;
margin-left:20px;
/*display:none; */
}

```

No arquivo html

```

<article class="contato container">
  <div class="content">
    <header>
      <h1>ENTRE EM CONTATO</h1>
      <p class="tagline">Preencha o formulário que ret
    </header>
    <form class="contato_form" action="" method="post">
      <label class="medium">
        <span>Nome</span>
        <input type="text" name="nome" title="Nome"
      </label>
      <label class="medium">
        <span>E-Mail</span>
        <input type="email" name="email" title="E-Ma
      </label>
      <label>
        <span>Mensagem</span>
        <textarea rows="3" name="mensagem" placeholder
      </label>
      Enviar contato</button>
    </form>
    <div class="clear"></div>
  </div>
</article>
<!-- Fim Contato -->

```

Resultado esperado

ENTRE EM CONTATO

Preencha o formulário que retornaremos o contato.

NOME

E-MAIL

MENSAGEM

ENVIAR CONTATO

Aula 13 – Estilizando Rodapé



PRÁTICA NO LABORATÓRIO

Terminal

Digite no terminal do seu sistema operacional os comandos abaixo para baixar a pasta do projeto com todos os arquivos necessários desta aula:

```
cd desktop
git clone https://github.com/marcos-de-melo/academia-ironfit.git
cd academia-ironfit
git checkout aula-13
code .
```

```
/*FOOTER*/

.main_footer{
    background: #181818;
    text-align:center;
    color: #CCC;
    border-bottom-width: 10px;
border-bottom-color: #fcb823;
border-bottom-style: solid;
}

.main_footer .ftcontent{
    background: #050D49;
    padding:30px;
}

.main_footer .title{
    font-weight:bold;
    font-size:2em;
}
```

```
.main_footer_subtitle{
  font-weight:bold;
  font-size:1.4em;
  text-transform:uppercase;
}

.main_footer_social{
  display:block;
  margin-top:20px;
}

.main_footer_social li{
display:inline-block;
margin:0 5px;
}

.main_footer_social a{
color:■ #fff;
text-transform:uppercase;
font-size:0.8em;
}
```

```
.main_footer_social a:hover{
  text-decoration:underline;
}

.menu_navegacao{
display:none;
text-transform:uppercase;
color:■ #FFFFFF;
}
```

No arquivo html

```
<footer class="main_footer container">
  <div class="content">
    <h1>IronFit - Academia</h1>
    <nav>
      <h1 class="subtitle">IronFit nas Redes</h1>
      <ul class="main_footer_social">
        <li><a target="_blank" title="IronFit" href="#"></a></li>
        <li> | </li>
        <li><a target="_blank" title="Facebook" href="#"></a></li>
        <li> | </li>
        <li><a target="_blank" title="Instagram" href="#"></a></li>
      </ul>
    </nav>
  </div>
</footer>
```

Resultado esperado

