

Aula 1 – Início – Marcando o cabeçalho

```
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></title>
9
10     <!--
11         FAVICON
12         STYLE
13         FONT
14     -->
15 </head>
16
17 <body>
18
19 </body>
20
21 </html>
```

```
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>
```

Aula 2 – Marcando o rodapé

```

<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>

```

Aula 3 – Marcando o destaque do site

```

<main>
  <article class="destaque container">

    <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>
      <iframe class="media" 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

```

<section>
  <header>
    <h1>EQUIPAMENTOS</h1>
    <p class="tagline">Todas as unidades da Smart 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 class="corSiteLaranja">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.smartfit.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

```
<section>
  <header class="big_title">
    <h1>TREINOS</h1>
    <p class="tagline">Na IronFit todos os treinos são personalizados de acordo com os objetivos do
      aluno.</p>
  </header>
  <div>
    <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>
    <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>
  </div>
```

```

</div>
<aside>
  <header>
    <h1>COMENTÁRIOS</h1>
  </header>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Marcos Melo</h1>
      <p>Gostei muito dos treinos que realizei na Ironfit, revigorante.</p>
    </header>
  </article>
  <article>
    
    <header>
      <h1>Larra Marry</h1>
      <p>Gostei muito dos treinos que realizei na Ironfit, revigorante.</p>
    </header>
  </article>
</aside>

</section>
<!-- Fim seção de treinos -->

```

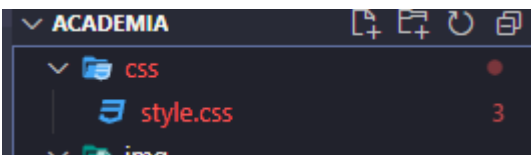
Aula 6 – Marcando o contado

```

<article>
  <header>
    <h1>ENTRE EM CONTATO</h1>
    <p class="tagline">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>Enviar contato</button>
  </form>
</article>
<!-- Fim Contato -->

```

Aula 7 – Preparando a estrutura para aplicar o CSS



```
/* RESET */
*,
*:before,
*:after {
  margin: 0;
  padding: 0;
  font-family: 'Open Sans', sans-serif;
  font-size: 1em;
  font-weight: 400;
  line-height: 1.2;
  letter-spacing: 0em;
  box-sizing: border-box;
}

h1{font-size: 2em; font-weight: 400;}
h2{font-size: 1.8em; font-weight: 600;}
h3{font-size: 1.5em; font-weight: 800;}

p{margin-bottom: 15px;}
b, strong{font-weight: bold;}
mark{padding: 5px 10px; background: #eee;}
ul{list-style: none;}
img{border:none; max-width: 100%;vertical-align: middle;}
small{font-size: 0.75em;color: #555;}
a{text-decoration: none; color: #09f}
a img {border: 0;}
```

```
/* BOX GERAL */
.container {
  float: left;
  width: 100%;
}

.content {
  display: block;
  margin: 0 auto;
  padding: 40px 0;
  width: 80%;
  max-width: 1200px;
}

.clear {
  clear: both;
}

.fontzero {
  font-size: 0;
}
```

```
/* RATIO */
.ratio {
  position: relative;
  padding-bottom: 56.25%;
  float: left;
  width: 100%;
  height: 0;
}

.media {
  position: absolute;
  width: 100%;
  height: 100%;
  left: 0;
  top: 0;
}
```

```
/*BIG TITLE*/
.big_title {
  display: block;
  margin-bottom: 50px;
  border-right: 10px solid #ccc;
}

.big_title h1 {
  font-size: 2em;
  font-weight: bold;
  color: #fcb823;
  text-transform: uppercase;
}

.big_title .tagline {
  padding-left: 5px;
  color: #ccc;
}
```

```
/* HEADER */
.main_header {
  font-size: 0.87em;
  background-color: black;
}

.main_logo {
  float: left;
}

.main_header .content {
  padding: 20px 0;
}

.main_menu {
  float: right;
  margin-top: 15px;
}

.main_menu li {
  display: inline-block;
}

.main_menu a {
  display: inline-block;
  padding: 10px 15px;
  color: white;
  text-transform: uppercase;
  font-weight: 600;
}

.main_menu .especial {
  background: #dc0a17;
}

.main_menu a:hover {
  background: #e9a103;
}
```

Aula 8 – Estilizando Destaque


```
/* 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
          acesso à
          prática de atividade física de alto padrão, com planos acessíveis e ades
        </p>
      </header>
      <div class="destaque_video">
        <div class="ratio">
          <iframe class="media" src="https://www.youtube.com/embed/ZhnGVgq1yP8?rel
            allow="autoplay; encrypted-media" allowfullscreen></iframe>
        </div>
      </div>
      <div class="clear"></div>
    </div>
  </article>
  <!-- FECHA DESTAQUE -->

```

Aula 9 – Estilizando Equipamento

```
/* 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 abdominais e
          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-agora">
    <div class="clear"></div>
  </div>
</footer>
</section>
<!-- Fim Seção de equipamentos -->
```

Aula 10 – Estilizando Treino


```
/*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 são personal
        aluno.</p>
    </header>
    <div class="treinos tipo">
      <article>
        
          <h1>Shape</h1>
          <p>Circuito em formato de treinamento intervalado d
            que atende a praticantes de diferentes níveis d
          </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
      </header>
    </article>
    <article class="comentario">
      
        <h1>Larra Marry</h1>
        <p>Gostei muito dos treinos que reali
      </header>
    </article>
  </aside>
</div>
</section>
<!-- Fim seção de treinos -->
```

Aula 11 – Estilizando Contato

```
/* 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" placeholo
      </label>
      Enviar contato</button>
    </form>
    <div class="clear"></div>
  </div>
</article>
<!-- Fim Contato -->

```

Aula 12 – Estilizando Rodapé


```
/*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-decoration:underline;
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"></a></li>
        <li> | </li>
        <li><a target="_blank" title="Facebook"></a></li>
        <li> | </li>
        <li><a target="_blank" title="Instagram"></a></li>
      </ul>
    </nav>
  </div>
</footer>
```