




**PREMIUM
CORPORATE**



FITNESS HUT

move.now.




***O PRIMEIRO GRUPO DE
CLUBES DE FITNESS
“PREMIUM LOW-COST”
EM PORTUGAL***

MISSÃO:

***“PROPORCIONAR UMA EXPERIÊNCIA DE
FITNESS DE CLASSE MUNDIAL A UM
PREÇO ACESSÍVEL A TODAS AS
PESSOAS”***





**O PRIMEIRO GRUPO DE
CLUBES DE FITNESS
“PREMIUM LOW-COST”
EM PORTUGAL**

VALORES:

FOCUS

Concentramo-nos em FITNESS, nada mais!

INOVAÇÃO

Somos influenciados por novas ideias, tendências e tecnologia.

TRANSPARENTES

Os nossos sócios estão satisfeitos por isso voltam.





OS NOSSOS CLUBES

GRANDE LISBOA

- Alexandre Herculano*
- Alfragide*
- Almirante Reis*
- Amadora*
- Amoreiras*
- Arco do Cego*
- Benfica*
- Cascais*
- Elias Garcia*
- Linda-a-Velha*
- Loures*
- Massamá*
- Odivelas*
- Oeiras*
- Parque das Nações*
- Picoas*
- Santos*
- Sintra*

SUL DE LISBOA

- Almada*
- Setubal*

NORTE

- Aveiro*
- Braga*
- Matosinhos*
- Trindade*
- Vila Nova de Gaia*

CENTRO

- Coimbra*



ESTÚDIO 1

TOTALMENTE DEDICADO ÀS AULAS DE GRUPO DE RPM™ E SPINNING™. EQUIPADO COM UM KIT MULTIMÉDIA PARA POTENCIAR OS ESTÍMULOS DURANTE AS AULAS.



ESTÚDIO 2

ESTÚDIO POLIVALENTE QUE ACOLHE A MAIOR PARTE DAS AULAS DISPONÍVEIS NO SEU CLUBE. EQUIPADO COM PAINEL CROMÁTICO E ILUMINAÇÃO INTELIGENTE.



ESTÚDIO 3

ESTÚDIO ABERTO, NA ÁREA DO GINÁSIO, EQUIPADO COM RELVA SINTÉTICA E VÁRIOS EQUIPAMENTOS DE TREINO FUNCIONAL.



**PREMIUM
CORPORATE**



GINÁSIO CARDIO-FITNESS

*ESTIMULAMOS O SEU TREINO
CARDIOVASCULAR COM O
CONCEITO CARDIO-THEATRE,
SISTEMA DE TELEVISÃO E
SOM INTEGRADO.*



GINÁSIO RESISTÊNCIA

*ENCONTRE O MAIS VARIADO
EQUIPAMENTO DE
FORTALECIMENTO DA
COMPOSIÇÃO MUSCULAR,
PARA QUE TENHA UM CORPO
TONIFICADO.*



GINÁSIO MUSCULAÇÃO

*EQUIPADA COM PESOS LIVRES,
O QUE GARANTE UM NÚMERO
ILIMITADO DE EXERCÍCIOS
COM O OBJECTIVO DE SE
FOCAR EM TODAS AS ZONAS
DO SEU CORPO.*



**PREMIUM
CORPORATE**



GINÁSIO TREINO FUNCIONAL

*EQUIPAMENTO UTILIZADOS
PARA CRIAR UMA VASTA
GAMA DE EXERCÍCIOS
DESAFIANTES, QUE SE
CENTRAM NA FLEXIBILIDADE,
FORÇA E VELOCIDADE.*



GINÁSIO COMBATE

*MELHORE A SUA FORÇA
DE IMPACTO OU, PRATIQUE
EXERCÍCIOS DE
CONDICIONAMENTO
CARDIOVASCULAR
DINÂMICO E DIVERTIDO.*

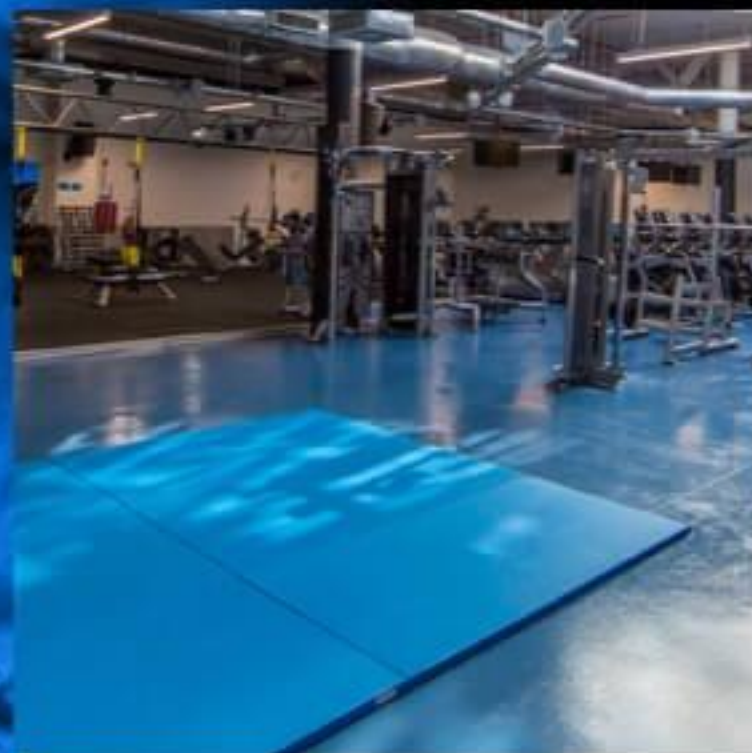


GINÁSIO SPRINT

*OS SPRINTS RÁPIDOS NA
MINI-PISTA DE CORRIDA
INDOOR TÊM EM VISTA A
DESENVOLVER A VELOCIDADE
E A FORÇA EXPLOSIVAS.*



**PREMIUM
CORPORATE**



GINÁSIO STRETCH

*TAPETES DE RELAXAMENTO E
ALONGAMENTOS PARA
EXECUTAR UMA ROTINA
ANTES E APÓS O EXERCÍCIO.*



BALNEÁRIOS

*O SEU CONFORTO É A NOSSA
PRIORIDADE.
CADA BALNEÁRIO TEM ATÉ
200 CACIFOS DIÁRIOS E 16
CHUVEIROS.*



VENDA AUTOMÁTICA

*ACESSO A TODA UMA GAMA
DE SNACKS SAUDÁVEIS,
BEBIDAS HIDRATANTES E ATÉ
VÁRIOS ARTIGOS DE
CONVENIÊNCIA.*



**PREMIUM
CORPORATE**



ESTACIONAMENTO

2 TIPOS DE MODALIDADE DE ESTACIONAMENTO: EM ALGUNS CLUBES TERÁ ESTACIONAMENTO GRATUITO E NOS RESTANTES TERÁ UM DESCONTO NA TARIFA.



DJ HUT

NOITES ÚNICAS AO SOM DE CONVIDADOS MUITO ESPECIAIS A ACTUAR NOS DJ POD'S DOS GINÁSIOS FITNESS HUT.



HUT20

SEMPRE QUE VIER TREINAR BEBA 2 BEBIDAS VITAMINADAS, FRESCAS OU NATURAIS E COM 6 SABORES À ESCOLHA!



**PREMIUM
CORPORATE**

NECESSIDADES DAS EMPRESAS

O Sedentarismo e o Stress Acumulado são grandes inimigos dos seus colaboradores. A melhor forma de os combater passa pela pratica regular de exercício físico.

Acreditamos que a sua empresa já tenha consciência desta realidade. Está então na hora de começar a promover iniciativas que encorajem os seus colaboradores a adoptar hábitos de vida saudáveis.

Ao implementar o Programa de Promoção de Actividade Física que lhe propomos vai melhorar a coesão da sua equipa de colaboradores, garantindo um melhor ambiente de trabalho e aumentar a sua performance profissional.



NECESSIDADES DO COLABORADOR



NUNCA
PRATICARAM
ACTIVIDADE
FÍSICA

FALTA DE
MOTIVAÇÃO

AUMENTAR
O BEM ESTAR
FÍSICO
E PSICOLÓGICO

NÃO PRATICAM
QUALQUER
ACTIVIDADE HÁ
MUITO TEMPO

ACONSELHAMENTO
NUTRICIONAL



MAIS
PRODUTIVIDADE



MENOS
STRESS



MENOS
FALTAS POR
DOENÇA



MENOR
TURNOVER



MAIS
SOCIAIS



MELHOR
BEM-ESTAR



POUPANÇA
EM GASTOS
COM SAÚDE



**PREMIUM
CORPORATE**

INDIVIDUAL

INSCRIÇÃO
75,00 EUR

VALOR SEMANAL
11,00 EUR

VANTAGENS

- ADESÃO SEM COMPROMISSO ANUAL (COMPROMISSO MÍNIMO 1 MÊS).
- ACESSO A TODOS OS CLUBES.
- UTILIZAÇÃO EM HORÁRIO TOTAL.
- ACESSO A TODAS AS AULAS DE GRUPO.
- 4 CONSULTAS DE NUTRIÇÃO POR ANO (1 CONSULTA A CADA 3 MESES)
- ACESSO ÀS AULAS VIRTUAIS V-CLASS

CORPORATE

INSCRIÇÃO
37,50 EUR

VALOR SEMANAL
8,80 EUR

VANTAGENS

- ADESÃO SEM COMPROMISSO ANUAL (COMPROMISSO MÍNIMO 1 MÊS).
- ACESSO A TODOS OS CLUBES.
- UTILIZAÇÃO EM HORÁRIO TOTAL.
- ACESSO A TODAS AS AULAS DE GRUPO.
- 4 CONSULTAS DE NUTRIÇÃO POR ANO (1 CONSULTA A CADA 3 MESES)
- ACESSO ÀS AULAS VIRTUAIS V-CLASS

PREMIUM CORPORATE

INSCRIÇÃO
48,00 EUR
/ ANUAL

VALOR SEMANAL
3,90 EUR

VANTAGENS

- ADESÃO SEM COMPROMISSO ANUAL (COMPROMISSO MÍNIMO 1 MÊS).
- ACESSO A TODOS OS CLUBES.
- UTILIZAÇÃO EM HORÁRIO TOTAL.
- ACESSO A TODAS AS AULAS DE GRUPO.
- 4 CONSULTAS DE NUTRIÇÃO POR ANO (1 CONSULTA A CADA 3 MESES)
- ACESSO ÀS AULAS VIRTUAIS V-CLASS

