



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



11 Razões para escolher o nosso serviço de

TREINO PERSONALIZADO



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

1. CORRIGIR A SUA POSTURA

O TP poderá corrigir os seus desvios posturais e dar-lhe conhecimento como prevenir outros.

2. SEGURANÇA

A correta execução dos movimentos (em termos de postura e/ou carga) é assegurada pela constante supervisão do seu TP, minimizando o risco de lesões.

3. CONFIANÇA

O acompanhamento permanente confere-lhe maior sensação de confiança, permitindo-lhe desfrutar melhor da atividade física.

4. CONSISTÊNCIA

Um TP avaliará e trabalhará sobre as suas barreiras e facilitadores para a adoção e manutenção de um estilo de vida saudável.

5. EXCLUSIVIDADE

Atenção absoluta é-lhe dedicada pelo seu TP.

6. MOTIVAÇÃO

Consegue-se um maior compromisso pessoal de empenho e disciplina.

7. RESULTADOS

A maior especificidade do treino, orientado para os objetivos a atingir, concorre para uma maior garantia de eficácia e rapidez no alcance de resultados.

8. VARIEDADE

De acordo com as suas intenções e gostos, o TP identifica o tipo de treino ideal para o seu caso e tornará os seus treinos únicos e desafiantes.

9. FLEXIBILIDADE

De horário, compatível com a sua disponibilidade e rotina diária.

10. GESTÃO DE TEMPO

Um TP irá ajudá-lo a rentabilizar a sua sessão de treino, garantindo que a mesma seja fluida sem estar à espera de máquinas que poderão não estar disponíveis.

11. INDIVIDUALIZADO

Todos somos diferentes. Os mecanismos corporais, experiências, objetivos, aptidão física e gostos pessoais guiam o seu TP na elaboração do seu plano.

COMO ESTÁ ORGANIZADO?

Na Sala de Exercício: em sessões individuais ou a pares.

Nas modalidades de Danças, Pilates, Yoga e TRX:

em sessões individuais, pares, a 3 ou a 4 pessoas.



Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa



213 841 580



exerciciosau@gcp.pt



www.gcp.pt



Ginásio Clube Português



gcp_ginasioclubportugues

TREINO PERSONALIZADO - TABELA DE PREÇOS

	INDIVIDUAL		PARES		3 PAX	4 PAX
	1	10 ^(*)	1	10 ^(*)	10 ^(*)	10 ^(*)
Sala de Exercício	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	-	-
TRX	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	-	-
Pilates / Reformer / Yoga	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Danças de Salão	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Ginástica	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Casa / Outdoor	63 €	630 €	74 € ^(**)	740 €	-	-
Online	42 €	420 €	-	-	-	-

Nota: * Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra. ** 60 minutos