

EML Fitness Group

AULAS DE GRUPO & PERSONAL TRAINING

O Fitness Group é um novo projeto do Externato Marista de Lisboa. Pretendemos oferecer à comunidade a possibilidade de realizar atividade física, promovendo a melhoria da sua condição física geral com um trabalho que incide principalmente na resistência cardiovascular e resistência muscular.

Os benefícios da atividade física na melhoria da qualidade de vida e na prevenção do aparecimento de doenças e lesões são reconhecidos, especialmente numa altura em que as exigências e o stress do dia-a-dia são cada vez maiores.

Para o ajudar, o Fitness Group pretende centrar a sua atenção no cliente, para que se sinta seguro na realização do exercício e melhore o seu rendimento pessoal.

INFORMAÇÕES:

1- Para as aulas de grupo as turmas serão definidas consoante os objectivos e a preferência de horário. As aulas de grupo funcionam com um mínimo de 4 pessoas e um máximo de 6 pessoas com uma duração de 45 minutos.

2- Na modalidade de Personal Training as aulas terão a duração de uma hora.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Segunda- Feira	7h 15m; 8h 15m; 9h 30m; 18h; 19h; 20h; 21h.
Terça- Feira	18h 45m; 19h45m; 20h 45m.
Quarta-Feira	7h 15m; 8h 15m; 9h 30m; 12h; 13h; 18h; 19h; 20h, 21h.
Quinta-Feira	7h 15m; 8h 15m; 9h 30m; 12h; 13h; 18h 45m; 19h45m; 20h 45m.
Sexta-Feira	7h 15m; 8h 15m; 9h 30m; 18h; 19h; 20h.

MODALIDADES:

Aulas de grupo

Docentes	25 euros 2x por semana
Não docentes	22 euros 2x por semana
Comunidade e Externos	30 euros 2x por semana

Personal Tning

PT individual - pack 5 sessões = 1x semana	100 Euros
PT Individual - Pack 10 sessões = 2x semana	180 euros
PT para 2 - Pack 5 sessões = 1x semana	75 Euros por pessoa
PT para 2 - Pack 10 sessões =2x semana	150 euros por pessoa

Os responsáveis pela atividade são o Professor Miguel Azevedo e o Professor Pedro Fernandes.

Se precisar de esclarecer alguma dúvida não hesite. **Contamos Consigo!**