

# O Clube

DE GINÁSTICA

Apresentação



# O nosso conceito

## Desafiar a idade

O Clube é um ginásio pioneiro no centro de Lisboa, pensado para pessoas a partir dos 40 anos. Aqui, a idade é vivida como fonte de confiança e não de ansiedade, é sinónimo de longevidade e boa-disposição.

Desafiar a idade, de forma natural, positiva, realista e encontrar a sua melhor versão, é a missão d'O Clube.



# O nosso conceito

Ajudamo-lo a descobrir a sua melhor versão.



## Celebrar o corpo

A nossa saúde é única. Um corpo vivido deve ser celebrado. A beleza exterior reflete o estado de espírito, e sabemos que este está intimamente ligado à forma como o cuidamos, como o exercitamos, nutrimos e o tratamos.



## A idade é um conceito

Se envelhecer é inevitável, acreditamos que é um período único e valioso, como são todas as fases da nossa vida. É um período enriquecedor, maduro, libertador, sereno, merecemos vivê-lo plenamente, com alegria.



## Serenidade e confiança

Enfrentar as mudanças do corpo com serenidade e confiar no trabalho dos profissionais para contrariar e ultrapassar condicionamentos tornando-os até numa nova forma de viver .



## Desafiar a idade

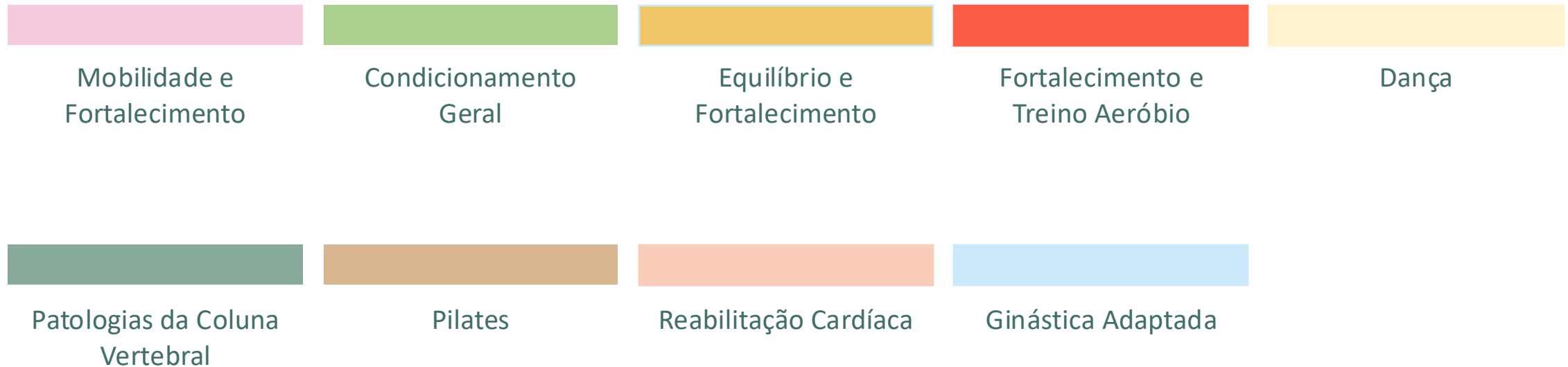
Achamos que a aparência física não deve ser um modelo estabelecido pela sociedade, mas pela própria pessoa. O Clube de Ginástica ajuda a encontrar a melhor versão de cada um, de uma forma equilibrada. O Clube de Ginástica ajuda a desafiar a idade, não como um conceito que apenas nos limita, mas como uma condição que nos motiva.

# As nossas modalidades

Pratique aulas de grupo num ambiente confortável.

A temperatura do espaço, a luz, o tipo de música e volume são pensados para proporcionar boas sensações e ser um fator de motivação.

Professores e terapeutas habilitados, criteriosamente selecionados que lhe dedicam toda a atenção que precisar.



# Serviços disponíveis

Outros serviços de bem-estar e lazer para combater o sedentarismo, a falta de ânimo e sentir-se jovem.



## Medicina Tradicional Chinesa

Medicina holística, que integra as vertentes física, mental e emocional.



## Massagens

Drenagem linfática, massagem de relaxamento e massagem TUINA.



## Workshops

# O nosso espaço



Avenida Barbosa du Bocage 86 A

1050-032 Lisboa



# Os nossos horários

		MAPA DE AULAS									
		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
		ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 3	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 3	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 3	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 3	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 3
07:30				PILATES Joana O.				PILATES Joana O.			
08:25				MF Joana O.				CG Gustavo R.			
09:00	CG Joana O.									MF Helena A.	
09:20				CG Joana O.				MF Gustavo R.			
09:30					PILATES Maria Ana				PILATES Maria Ana		
10:00		TAF Joana O.								MF Helena A.	
10:15	PILATES +70 Rita A.			GA Ana M.		PILATES +70 Rita A.	PILATES Maria Ana	GA Ana M.			PILATES Maria Ana
10:25					PILATES Maria Ana				PILATES Maria Ana		
11:10											PILATES Joana C.
11:15	PILATES +70 Rita A.	GA Ana M.		PILATES Julie P.	PILATES +70 Rita A.	GA Ana M.			PILATES +70 Rita A.	PILATES +70 Maria Ana	
11:20				CG +70 Ana M.				MF +70 Ana M.			
12:00											PILATES Joana C.
12:10		GA					GA				
12:15	MF Ana M.			CG Ana M.	PILATES Julie P.	TAF Ana M.		MF Ana M.		MF João M.	
13:10	MF Ana M.					CG Ana M.					
13:15				DANÇA Sara C.	PILATES Julie P.			DANÇA Sara C.		CG João M.	
15:30	GA Ana M.					GA Ana M.					
16:00				GA Helena A.				GA Helena A.			
17:00					MF Helena A.				CG Helena A.		
17:15	MF Catarina M.			PILATES Joana F.		MF Catarina M.		PILATES Joana F.			
17:30				PILATES Joana C.				PILATES Joana C.			
18:00					MF Helena A.				CG Helena A.		
18:15	MF Catarina M.			PILATES Joana F.		TAF Catarina M.		PILATES Joana F.			
18:30				PILATES Joana C.				PILATES Joana C.			
19:00					PILATES Marta D.				PILATES Marta D.		
19:20	CG Catarina M.			CG Helena A.		CG Catarina M.		CG Helena A.			

MODALIDADES
<b>TAF</b> Treino Aeróbio e Fortalecimento
<b>MF</b> Mobilidade e Fortalecimento
<b>GA</b> Ginástica Adaptada
<b>DANÇA</b>
<b>CG</b> Condicionamento Geral
<b>PILATES</b>

\* Aulas sujeitas a um número mínimo de inscritos.

# Vamos conversar?

geral@oclubedeginastica.com

+351 912 849 520 | +351 217 970 393

2ª a 6ª feira das 07h30 às 20h30



Ana Moraes

Diretora Técnica

ana.moraes@oclubedeginastica.com

# O Clube

DE GINÁSTICA

 +351 912 849 520  +351 217 970 393  2ª a 6ª feira das 07h30 às 20h30