



Viva o seu tempo livre.

DESPORTO

Personal Training

(Instalações do Clube em Lisboa – Calçada Palma de Baixo)

Programa



Personal Trainer
Afonso Sanches

Venha usufruir de um serviço que lhe dará maior qualidade de vida, contribuindo para o seu bem-estar e uma vida mais saudável.

Esta modalidade **Personal Training** consiste num **treino personalizado, individual ou a pares, com a duração de 45 minutos.**

Este treino de exercício físico é sempre **adequado a cada tipo de pessoa**, tendo em conta os seus objetivos pessoais, as suas necessidades e condicionantes do ponto de vista da saúde.



Quais são os benefícios de um acompanhamento personalizado?	Quem pode beneficiar deste tipo de serviço?
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhoria da capacidade Cardiovascular ✓ Melhoria da força / da flexibilidade / da postura ✓ Diminuição da massa gorda / aumento da massa muscular ✓ Diminuição do cansaço ✓ Melhores hábitos alimentares ✓ Prevenção de doenças cardiovasculares ✓ Diminuição do colesterol ✓ Controlo da hipertensão ✓ Prevenção de lesões ✓ Melhor qualidade de vida ✓ Prevenção da Osteoporose 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quem quer/precisa de perder peso ✓ Quem quer aumentar a massa muscular ✓ Quem quer aumentar a tonificação muscular ✓ Quem precisa de recuperar de lesões ✓ Quem precisa de fazer fortalecimento muscular ✓ Quem quer melhorar a sua condição física geral ✓ Quem quer sentir-se melhor com a sua auto-estima ✓ Quem tem problemas de Postura ✓ Quem, com patologias e por motivos de saúde, precisa de praticar exercício físico orientado adequadamente ✓ Quem é sedentário ✓ Idosos que precisam de fazer exercício físico

OBJETIVOS GLOBAIS: ATENÇÃO E PROXIMIDADE, SEGURANÇA, MOTIVAÇÃO, RESULTADOS MAIS RÁPIDOS

Custos (mensalidade)

Sessões individuais - Preço mensal -	Sessões a pares - Preço mensal -
✓ 1 x semana: €70 (PVP: €120)	✓ 1 x semana: €120 (PVP: €160)
✓ 2 x semana: €140 (PVP: €240)	✓ 2 x semana: €240 (PVP: €320)
✓ 3 x semana: €190 (PVP: €300)	✓ 3 x semana: €300 (PVP: €420)
✓ 4 x semana: €240 (PVP: €400)	✓ 4 x semana: €400 (PVP: €560)
✓ 5 x semana: €290 (PVP: €500)	✓ 5 x semana: €500 (PVP: €700)

As sessões avulso terão o custo de €20 (PVP:€30)

Diversos

Marcações (datas e horários) a combinar diretamente com o PT Afonso Sanches
Telemóvel **917 771 055** afonsobsanches@hotmail.com