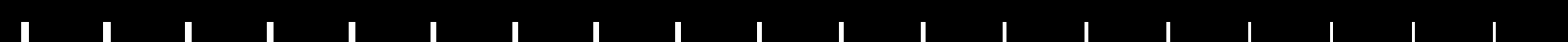


CIRCLE

augmented wellness

O QUE É O CIRCLE?

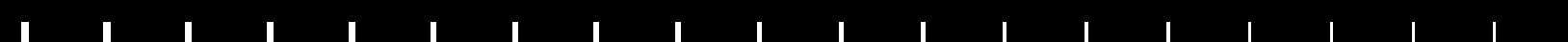
Mais do que um ginásio, o Circle é um clube para todas as idades e níveis, que utiliza um método de treino inovador e personalizado, focado no bem-estar.



EXERCITAR O CORPO E A MENTE NUM CÍRCULO PERFEITO

Os nossos alicerces são a conexão, a progressão, a liberdade de movimento e a expansão do nosso corpo enquanto veículo para a experiência de vida.

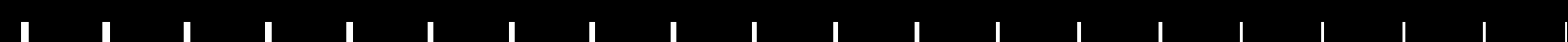
A nossa missão é proporcionar-te práticas adequadas ao teu ritmo, para que consigas expandir-te e criar os teus círculos de hábitos, pensamentos e emoções positivas.



RECREAMOS A TUA FORMA DE TREINAR, EXPANDIMOS A TUA MENTE

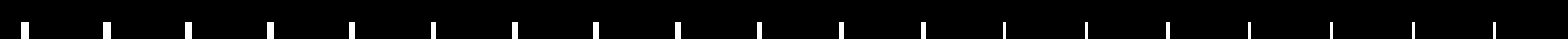
A personalização e abordagem holística do corpo e da mente fazem parte da identidade do Circle.

A nossa equipa técnica desenvolveu um método proprietário, especializado em movimento e cognição: força, agilidade, coordenação, reacção, velocidade e mobilidade.



RECREAMOS A TUA FORMA DE TREINAR, EXPANDIMOS A TUA MENTE

Seja nas aulas de grupo ou nos treinos individuais, os nossos Circle Trainers identificam a melhor técnica para cada aluno, de forma a atingir a qualidade de movimento ideal para o teu corpo, independentemente da tua capacidade física.



A EXPANSÃO DO CORPO E DA MENTE ATRAVÉS DA TECNOLOGIA



A EXPANSÃO DO CORPO E DA MENTE ATRAVÉS DA TECNOLOGIA

Interacção, desafio, concentração e movimento.

A tecnologia PRAMA torna o teu treino mais desafiante, trabalhando o teu corpo e a tua mente. Somos o primeiro ginásio de Lisboa a usar esta plataforma interativa e digital, que utiliza estímulos neurocerebrais, como luz e som para criar imprevisibilidade no ambiente, expandindo as tuas capacidades físicas e mentais.



A EXPANSÃO DO CORPO E DA MENTE ATRAVÉS DA TECNOLOGIA

CIRCLE
augmented wellness

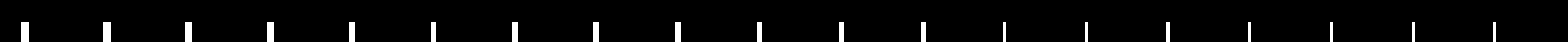


COMO FUNCIONA?

Os treinos baseiam-se na interatividade, que requer um nível de concentração perfeito para uma abstração total do mundo exterior.

O circuito é escolhido de acordo com o treino, através de ecrãs nas salas seguem-se os exercícios, tempos e mudanças de nível.

O chão dos estúdios de treino tem a particularidade de estar equipado com um revestimento que reage ao movimento e que também dita os exercícios a realizar. Por fim, a música e o ambiente define o ritmo a implementar em cada um.



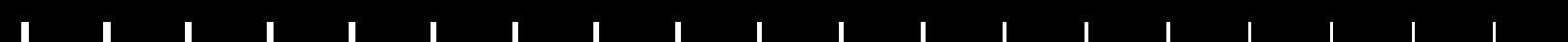
A EXPANSÃO DO CORPO E DA MENTE ATRAVÉS DA TECNOLOGIA

CIRCLE
augmented wellness



TREINOS PERSONALIZADOS

A personalização, por si só já faz parte da identidade do Circle.
Para um processo mais direccionado às tuas necessidades, oferecemos treinos especializados e personalizados a objetivos mais específicos.
Através desta personalização, ocorre uma aceleração do processo tendo em conta que todo o serviço vai de encontro ao que pretendes.



TREINOS PERSONALIZADOS

CIRCLE
augmented wellness



O CLUBE



O CLUBE



O CLUBE



O CLUBE



O CLUBE



O CLUBE



O CLUBE



SERVIÇOS

Avaliação Profunda do Movimento

Osteopatia

Nutrição

Fisioterapia

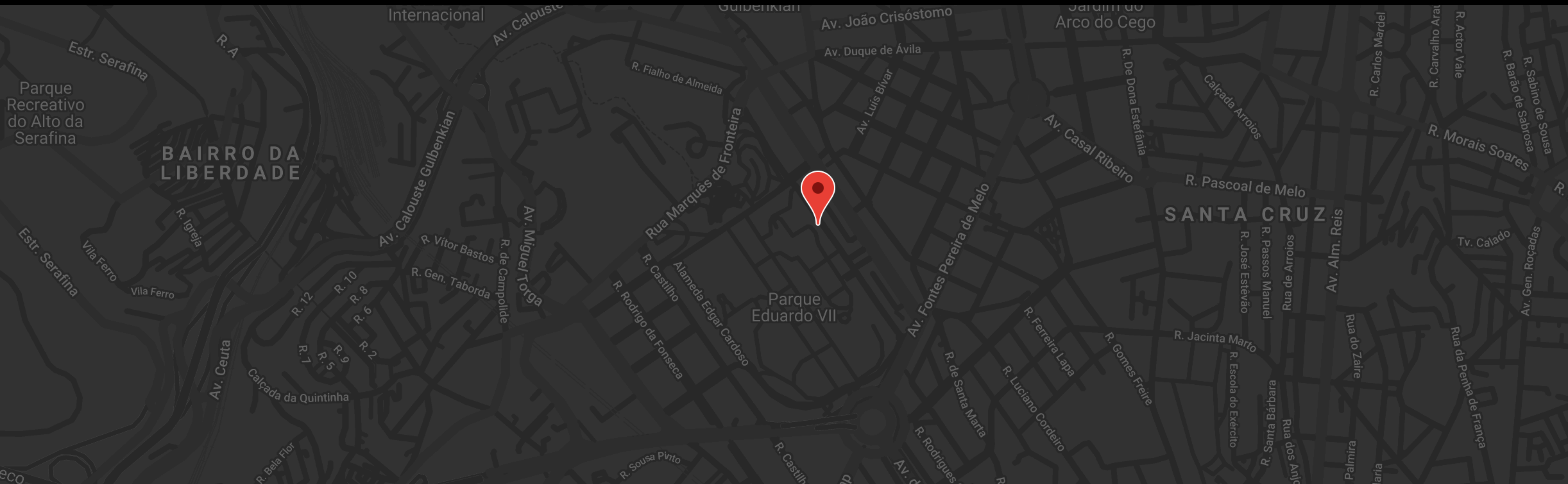
Pilates Clinico

Osteopatia

SPA

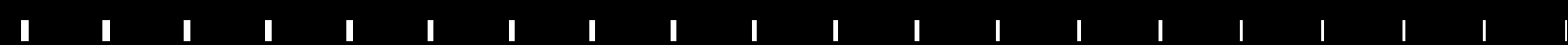


ONDE ESTAMOS?



Rua Marquês Sá da Bandeira, 16A-B

1050-148 Lisboa



CONTACTOS

circle@yourcircle.pt

www.yourcircle.pt

@circle_pt

91 604 46 11 | 21 589 48 61

