

EM FORMA

TEXTO: Beatriz Cassona



Prometeste a ti mesmo ser mais saudável ou combater aqueles quilinhos a mais este ano? Há opções de ginásios *low cost* para que possas treinar sem emagrecer também a tua carteira! Vem descobri-los.

Um ginásio *low cost* é, tal como a palavra indica, um ginásio com preços baixos e acessíveis. Este conceito está em expansão e é ideal para quem quer manter a forma sem gastar muito dinheiro. Deixamos-te aqui várias opções de ginásios *low cost*, bem como as suas características e preços. Agora só falta dares o corpo ao manifesto!

TIME TO FITNESS24



Time to Fitness24 é uma empresa jovem que quer proporcionar-te espaços de qualidade onde possas treinar a qualquer momento, durante o tempo que quiseres, por um preço acessível. O conceito Time to Fitness24 significa fácil para treinar e, por isso, os ginásios estão localizados perto do metro, comboio ou autocarro, para que sejam acessíveis a todos.

LOCAIS

O QUE OFERECE?

PREÇOS E HORÁRIOS €

Alameda (Lisboa)
 Campo Grande (Lisboa)
 Saldanha (Lisboa)
 Alvalade (Lisboa)
 Amadora

> Cardio, Pesos Livres e Máquinas de Potência, Abdominais e Alongamentos
 Todos os ginásios têm uma sala exclusiva só para mulheres, excepto o da Alameda, sendo que estas salas têm os mesmos equipamentos.

Abrem brevemente em:
 Rio de Mouro (Sintra)

PAGAMENTO
 O pagamento é mensal e pagas apenas os meses em que treinas.
MODALIDADES
COM COMPROMISSO DE UM ANO: 19,99 euros
SEM COMPROMISSO: 29,99 euros
SEGURO ANUAL: 25 euros
ESTUDANTES DE ERASMUS: 17,99 euros
CARTÃO FAMILIAR (3 PESSOAS NO MÍNIMO): 14,99 euros

Todos os ginásios funcionam durante 24 horas, excepto o da Alameda e o da Amadora, e podes treinar em qualquer um deles. És tu que escolhes a hora a que vais e quantas vezes vais.

PUMP



Este é um ginásio da última geração que quer revolucionar o conceito de *fitness* e motivar-te para o treino, para atingires os teus objetivos, por um preço acessível. Aqui, as aulas de grupo desafiam o convencional ao juntar *fitness* com *clubbing*, prometendo diversão e inovação.

LOCAIS

O QUE OFERECE?

PREÇOS E HORÁRIOS €

República (Lisboa)
 Parque das Nações (Lisboa)
 Alvalade (Lisboa)
 Odivelas
 Amadora
 Almada

> Ginásio e Aulas de grupo.

PAGAMENTO
 O pagamento é mensal e a inscrição depende da campanha em vigor. O seguro está incluído nas modalidades.
MODALIDADES
 Tens 5 modalidades básicas:
ESTUDANTE: 20 euros, das 7h às 18h
ESTUDANTE ++: 25 euros, das 7h às 22h (livre trânsito)

Podes ir mais do que uma vez por dia, respeitando os horários das modalidades.

HORÁRIO PARCIAL: em dias úteis das 7h às 12h e das 14h às 17h; sábados das 9h às 18h; domingos e feriados das 10h às 14h.
HORÁRIO TOTAL: em dias úteis das 7h às 22h; sábados das 9h às 18h; domingos e feriados das 10h às 14h.



EM FORMA

FITNESS HUT



Fitness Hut oferece-te um serviço onde pagas apenas o que utilizas. Esta é a primeira rede de Fitness Clubs *Premium, Low Cost* em Portugal, tratando-se de uma empresa em expansão com preços acessíveis. Com mais de 150 aulas de grupo por semana, este clube marca pela variedade.



LOCAIS

Amoreiras (Lisboa)
Arco do Cego (Lisboa)
Braga | Cascais |
Linda-a-Velha | Loures
Odivelas | Oeiras
Olivais | Picoas
Setúbal | Sintra
Trindade (Lisboa)
Abrem este ano em:
Alexandre Herculano (Lisboa)
Almada | Benfica
Coimbra



O QUE OFERECE?

> Espaço de máquinas, estúdios de aulas, zona cardiovascular, pista de *sprint* e estúdio de espaço aberto. As aulas de grupo variam de clube para clube.



PREÇOS E HORÁRIOS €

PAGAMENTO

INSCRIÇÃO (PREÇO DE TABELA): 75 euros

O preço a seguir apresentado é semanal mas o pagamento é feito de duas em duas semanas.

MODALIDADES

ONE OFF: um clube, um ginásio e um horário. Neste caso, sem compromisso, o valor é de 6,60 euros, com compromisso de um ano, o preço desce para os 5,50 euros. Tens acesso ao ginásio, às aulas virtuais V-CLASS e direito à utilização de balneários e áreas sociais. Podes ir treinar nos dias úteis das 9h às 11h30, das 14h às 17h e das 21h às 23h. Aos sábados, domingos e feriados, podes treinar das 14h às 17h.

ONE: um clube, um ginásio. Aqui, sem compromisso, pagas o valor de 8,80 euros e, com compromisso de um ano, 6,60 euros. Tens acesso ao ginásio, às aulas virtuais V-CLASS, e direito à utilização dos balneários e áreas sociais, com horário livre trânsito.

MOVE: Todos os clubes, todas as aulas. Sem compromisso, toma o valor de 11 euros e com compromisso, 8,80 euros. Com este plano, tens todas as vantagens da adesão ONE, mais acesso a todas as aulas de grupo e utilização de todos os clubes Fitness Hut.

HORÁRIO DO GINÁSIO: segunda a sexta-feira das 7h às 23h, sábados das 9h às 21h, e domingos e feriados das 9h às 18h.

CITYGYM



O CityGym é um ginásio *smart low cost* que procura responder às tuas exigências através da qualidade e da relação custo/benefício, focando-se na procura de soluções para uma boa forma física. O ginásio está até dividido por zonas, para que possas treinar ao teu gosto.



LOCAIS

Viseu
Covilhã



O QUE OFERECE?

> Ginásio, dividido em zonas de treino: Power Zone, Move Zone, Functional Zone, Resistance Zone, Fast Zone e Personal Training Zone.



PREÇOS E HORÁRIOS €

PAGAMENTO

O pagamento é mensal e o preço de inscrição depende da campanha e promoções em vigor (preço de tabela de inscrição é de 19,90 euros, e o do seguro é de 9,90 euros).

MODALIDADES

SMART: 19,90 euros. Podes treinar nos dias úteis das 7h às 10h e das 12h às 15h, sábados das 10h às 13h e das 16h às 19h;

EASY: 22,90 euros. Podes treinar nos dias úteis das 7h às 17h, sábados das 10h às 13h e das 16h às 19h;

FULL: 26,90 euros. Podes treinar nos dias úteis das 7h às 22h, sábados das 10h às 13h e das 16h às 19h.

Todas as modalidades usufruem da primeira avaliação física e do primeiro plano de treino.

#PLAYLIST

E como queremos que estejas sempre bem acompanhado, deixamos-te com uma lista de músicas que podes ouvir enquanto exercitas! Tens as ferramentas todas...Do que estás à espera?

- The Chemical Brothers - *Go*
- Rage Against The Machine - *Sleep Now In The Fire*
- Flashdance - *Maniac*
- Rudimental - *Waiting All Night* ft. Ella Eyre
- Royal Blood - *Figure It Out*
- The Prodigy - *Breathe*
- Crazy Astronaut - *Daydrmz*
- Survivor - *Eye Of The Tiger*

- AC/DC - *Thunderstruck*
- 3OH!3 - *Don't Trust Me*
- HMB - *Naptel Xulima*
- Papa Roach - *Last Resort*
- Montti - *Of My Life*
- Guns N' Roses - *Paradise City*
- Parovoz - *Catgroove*