

8 sítios onde pode treinar (quase tudo) em Almada

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 23/07/2018

Meio: 4MEN Mag Online

URL: <https://4men.pt/treino/8-sitios-pode-treinar-quase-tudo-almada/>

Treino

8 sítios onde pode treinar (quase tudo) em Almada

Desde ginásios onde pode aprender body combat e até aulas de grupo virtuais.

23/07/2018 às 09:54

Basta levantar-se do sofá e escolher o espaço que lhe mais agrada.

texto

NiT / NiT

Ao contrário do que o ministro Mário Lino disse, a Margem Sul não é um deserto. Além de ter peixe melhor-é-quase-impossível e um custo de vida mais baixo (toma lá Lisboa), é dona e senhora de belos espaços de treino.

Pegando em Almada, cidade outrora orgulhosamente comunista cujo charme se concentra principalmente na zona velha e em Cacilhas, mas não só, tem desde academias de Cross Fit até estúdios de dança. Aqui pode treinar o que quiser. Há aulas em grupo ou individuais personalizadas, com acompanhamento específico para cada pessoa conforme os objetivos que queira atingir.

Para quem não quer gastar muito dinheiro damos também a opção do Fitness Hut Almada, um ginásio low-cost, que tem modalidades como body combat, body step e aulas de grupo virtuais. Neste ginásio tem ainda uma zona para treino funcional.

Carregue na imagem para conhecer as sugestões que temos para lhe dar.

ver galeria

23/07/2018 às 09:54

<https://4men.pt/treino/8-sitios-pode-treinar-quase-tudo-almada/attachment/193708/>

8 sítios onde pode treinar (quase tudo) em Almada

Krav Maga

Este espaço tem disponíveis serviços de treinos funcionais, de Krav Maga (com diferentes níveis disponíveis), seminários e eventos e cursos tanto para empresas, team building, VIP protection e para unidades militares e policiais. Local: Rua Liberdade, n.º 8, Almada Hora: Há aulas de segunda a sábado e o horário depende da modalidade que escolher Preço: Vai de 25EUR por mês, um treino semanal, a 80EUR por mês com livre trânsito

[Additional Text]:

Este espaço tem disponíveis serviços de treinos funcionais, de Krav Maga (com diferentes níveis disponíveis), seminários e eventos e cursos tanto para empresas, team building, VIP protection e para unidades militares e policiais. Local: Rua Liberdade, n.º 8, Almada Hora: Há aulas de segunda a sábado e o horário depende da modalidade que escolher Preço: Vai de 25EUR por mês, um treino semanal, a 80EUR por mês com livre trânsito

O Ginásio Pilates Fitness é um espaço só para mulheres que tem diferentes vertentes de exercícios e um conjunto de aulas e serviços que podem ajudar a melhorar a saúde física e emocional das mulheres. Tem modalidades como Pilates, Zumba, balance, garuda, combat e até exercícios especiais para grávidas e séniores. Local: Rua Comandante António Feio, n.º 42, Almada Hora: O horário das aulas depende da modalidade que escolher e pode ser considerado no site. As aulas têm a duração de 45 minutos (com exceção das que estão assinaladas com asterisco, que duram 30 minutos) Preço: Desde 18EUR por mês (treinos com limite de horário), até 38,82EUR por mês (livre trânsito)

É um espaço com três estúdios e que permite também fazer treinos exteriores. Tem aulas de body pump, zumba, HIIT, ioga, Pilates, body balance. Local: Rua Joaquim Pires Jorge, n.º 18. Feijó, Almada Hora: Os horários variam conforme a modalidade que queira praticar. Há aulas de segunda a domingo. Preço: Pode inscrever-se a partir de 15EUR por mês, para quem só tem tempo ao fim-de-semana (sexta, sábado e domingo), até 35EUR por mês (onde pode treinar sete dias por semana)

Um espaço com 3200 metros quadrados que tem modalidades que vão desde yoga, zumba, body pump até TRX. É composto por três estúdios e tem também um bar onde os clientes podem ir comer antes ou depois de treinar. Local: Rua Marcos Assunção, n.º 8, Almada Business Center Hora: A hora depende da modalidade que escolher e tem aulas todos os dias. Pode consultar no site. Preço: Pode treinar a partir de 34,90EUR por mês

Um ginásio low-cost, com 1842 metros quadrados, tem modalidades como body combat, body step e aulas de grupo virtuais (que são dadas através de projeção). O ginásio tem também uma zona para treino funcional. Local: Almada Forum, parque comercial exterior, loja PC2 - Rua Sérgio Malpique, n.º 10-14 Hora: Há aulas durante toda a semana e o horário depende da modalidade que escolher Preço: A mensalidade começa nos 6,60EUR por semana, ou seja, 26,40EUR por mês

Tem 600 metros quadrados e uma sala de musculação e modalidades de grupo. Neste espaço pode também praticar modalidades como Pilates, Spinning e TRX. Há uma parceria entre este ginásio e uma escola de dança que tem kizomba, dança oriental e até pole dance. Local: Rua Manuel da Fonseca, n.º 14, Almada Hora: Os horários estão disponíveis na página de Facebook e dependem do tipo de treino que quiser fazer Preço: Os preços vão desde 1EUR por dia e, se não conseguir ir, pode convidar um membro da sua família para ir por si

Quatro estúdios para aulas de grupo e com 550 metros quadrados. Há cerca de 15 estilos de dança que pode praticar. Neste estúdio também há aulas para crianças. Local: Avenida Jorge Peixinho, Estação Ferroviária do Pragal, Loja 42, Almada Hora: As aulas funcionam todas a partir das 18h30 e dependem das modalidades que escolher. Todos os horários estão disponíveis no site Preço: Os preços vão desde 30EUR, inscrição para uma turma, até 65EUR, livre trânsito

Esta é a única box afiliada pela CrossFit no concelho de Almada. Tem diversas modalidades como ioga, Pilates, WOD, MOB no ginásio. A box é equipada pela BoxPT, uma das melhores marcas de equipamentos para CrossFit a nível nacional. Local: Praceta Piteira Santos, n.º 8, Almada Hora: Tem aulas todos os dias, excepto domingo e o horário depende da modalidade que pretender praticar. Estão disponíveis no site do ginásio Preço: Vão desde 20EUR, com livre trânsito a Pilates e ioga, até 70EUR, com livre trânsito a Snatch

Este espaço tem disponíveis serviços de treinos funcionais, de Krav Maga (com diferentes níveis disponíveis), seminários e eventos e cursos tanto para empresas, team building, VIP protection e para unidades militares e policiais. Local: Rua Liberdade, n.º 8, Almada Hora: Há aulas de segunda a sábado e o horário depende da modalidade que escolher Preço: Vai de 25EUR por mês, um treino semanal, a 80EUR por mês com livre trânsito

O Ginásio Pilates Fitness é um espaço só para mulheres que tem diferentes vertentes de exercícios e um conjunto de aulas e serviços que podem ajudar a melhorar a saúde física e emocional das mulheres. Tem modalidades como Pilates, Zumba, balance, garuda, combat e até exercícios especiais para grávidas e séniores. Local: Rua Comandante António Feio, n.º 42, Almada Hora: O horário das aulas depende da modalidade que escolher e pode ser considerado no site. As aulas têm a duração de 45 minutos (com exceção das que estão assinaladas com asterisco, que duram 30 minutos) Preço: Desde 18EUR por mês (treinos com limite de horário), até 38,82EUR por mês (livre trânsito)

É um espaço com três estúdios e que permite também fazer treinos exteriores. Tem aulas de body pump, zumba, HIIT, ioga, Pilates, body balance. Local: Rua Joaquim Pires Jorge, n.º 18. Feijó, Almada Hora: Os horários variam conforme a modalidade que queira praticar. Há aulas de segunda a domingo. Preço: Pode inscrever-se a partir de 15EUR por mês, para quem só tem tempo ao fim-de-semana (sexta, sábado e domingo), até 35EUR por mês (onde pode treinar sete dias por semana)

Um espaço com 3200 metros quadrados que tem modalidades que vão desde yoga, zumba, body pump até TRX. É composto por três estúdios e tem também um bar onde os clientes podem ir comer antes ou depois de treinar. Local: Rua Marcos Assunção, n.º 8, Almada Business Center Hora: A hora depende da modalidade que escolher e tem aulas todos os dias. Pode consultar no site. Preço: Pode treinar a partir de 34,90EUR por mês

Um ginásio low-cost, com 1842 metros quadrados, tem modalidades como body combat, body step e aulas de grupo virtuais (que são dadas através de projeção). O ginásio tem também uma zona para treino funcional. Local: Almada Forum, parque comercial exterior, loja PC2 - Rua Sérgio Malpique, n.º 10-14 Hora: Há aulas durante toda a semana e o horário depende da modalidade que escolher Preço: A mensalidade começa nos 6,60EUR por semana, ou seja, 26,40EUR por mês

Tem 600 metros quadrados e uma sala de musculação e modalidades de grupo. Neste espaço pode também praticar modalidades como Pilates, Spinning e TRX. Há uma parceria entre este ginásio e uma escola de dança que tem kizomba, dança oriental e até pole dance. Local: Rua Manuel da Fonseca, n.º 14, Almada Hora: Os horários estão disponíveis na página de Facebook e dependem do tipo de treino que quiser fazer Preço: Os preços vão desde 1EUR por dia e, se não conseguir ir, pode convidar um membro da sua família para ir por si

Quatro estúdios para aulas de grupo e com 550 metros quadrados. Há cerca de 15 estilos de dança que pode praticar. Neste estúdio também há aulas para crianças. Local: Avenida Jorge Peixinho, Estação Ferroviária do Pragal, Loja 42, Almada Hora: As aulas funcionam todas a partir das 18h30 e dependem das modalidades que escolher. Todos os horários estão disponíveis no site Preço: Os preços vão desde 30EUR, inscrição para uma turma, até 65EUR, livre trânsito

Esta é a única box afiliada pela CrossFit no concelho de Almada. Tem diversas modalidades como ioga, Pilates, WOD, MOB no ginásio. A box é equipada pela BoxPT, uma das melhores marcas de equipamentos para CrossFit a nível nacional. Local: Praceta Piteira Santos, n.º 8, Almada Hora: Tem aulas todos os dias, excepto domingo e o horário depende da modalidade que pretender praticar. Estão disponíveis no site do ginásio Preço: Vão desde 20EUR, com livre trânsito a Pilates e ioga, até 70EUR, com livre trânsito a Snatch

NiT / NiT