

Fit Move Games: o evento que promete pôr toda a gente em forma

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 21/05/2019

Meio: NiT New in Town Online

URL: <https://nit.pt/fit/fit-move-games-o-evento-que-promete-por-toda-a-gente-em-forma>

A próxima edição vai acontecer na praia de Santo Amaro de Oeiras, em Oeiras.

Ficar em forma parece simples: alimentação variada e equilibrada, treinos regulares e boas noites de sono. Se ainda não atingiu o corpo que deseja, a 1 de junho, um sábado, pode ter uma ajuda extra. Estamos a falar dos Fit Move Games, um desafio de praia em formato de circuito, baseado no espírito do Crossfit, que é organizado anualmente pela cadeia de ginásios Fitness Hut.

A oitava edição, que vai acontecer entre as 9 e as 14 horas na praia de Santo Amaro de Oeiras, em Oeiras, promete pôr à prova a condição física dos sócios (e do staff) através de vários desafios. Pode ser, por exemplo, treinos HIIT (treino intervalado de alta intensidade) e aulas Cross Moves.

Vai haver ainda uma corrida de obstáculos na praia onde os participantes podem ter de pular entre pneus, ultrapassar barreiras e até realizar uma prova de natação. Tudo isto irá acontecer em equipas de quatro elementos - duas mulheres e dois homens.

Como esta edição acontece no Dia da Criança, os mais pequenos também irão poder participar num desafio surpresa. Neste caso, a atividade vai estar separada em três escalões etários diferentes (sub-6, sub-8 e sub-16).

No final, são premiadas as três equipas que mais se destaquem. O primeiro lugar ganha um troféu para a equipa, assim como uma medalha, um voucher da Prozis no valor de 100EUR, um voucher Vila Galé de duas noites e uma adesão de 12 meses no Fitness Hut à escolha por elemento. Os três primeiros lugares de cada faixa etária da prova dos miúdos recebem uma medalha, um saco desportivo e uma garrafa de água.

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas na receção de qualquer ginásio Fitness Hut, bem como no site oficial da cadeia.

tags:

fit move games, fitday, fitness hut, Oeiras, santo amaro