

## Easygym, Fitness & SPA

Agradecendo desde já a possibilidade que me é dada de lhe poder apresentar o **Easygym, Fitness & SPA** tendo em vista a celebração de um protocolo, refiro as seguintes condições:

Inscrição        **25% sobre 30 € \*** Inclui avaliação osteopática e avaliação médica composta por um questionário de saúde com medição de parâmetros antropométricos e vitais e de avaliação da condição física, bem como seguro de Acidentes Pessoais;

Mensalidade    **10% sobre 50 € \*** O Easygym não tem aulas de grupo pelo que a mensalidade representa um verdadeiro livre-trânsito podendo os sócios frequentarem o ginásio sempre que desejarem dentro do seu horário de funcionamento (das 9.00 às 21.00 horas aos dias de semana e das 9.00 às 14.00 horas aos Sábados), sempre debaixo da atenta supervisão dos nossos monitores ;

(\* As percentagens incidirão sobre os valores que estiverem em vigor em cada altura).

O **Easygym Fitness & SPA** localizado em Campo de Ourique, é um recente espaço desportivo que propõe uma abordagem diferente na temática do Bem-Estar em que **Facilidade, Complementaridade e Universalidade**, são as três ideias chave que caracterizam este novo conceito.

Quem utilizar o **Easygym Fitness & SPA** tem a possibilidade de poder praticar Exercício Físico num ginásio vocacionado fundamentalmente para o treino **Cardiovascular e Funcional** com inúmeros equipamentos que tornarão esta prática numa actividade divertida e quase de lazer (espaldar, bolas medicinais, elásticos, bolas de Pilates, cordas, plataformas instáveis, passadeiras e bicicletas estáticas entre outros).

**Equilíbrio, Força, Flexibilidade, Resistência e Coordenação** são as valências físicas que nos propomos trabalhar de uma forma equilibrada através do treino

funcional que ao permitindo trabalhar todos os músculos do corpo apresenta, entre outros, os seguintes benefícios:

- Fortalecimento da zona abdominal e lombar;
- Perda de massa gorda;
- Prevenção de lesões musculares;
- Redução da sensação de fadiga no dia-a-dia;
- Recuperação da agilidade;
- Fortalecimento da musculatura;

No **Easygym Fitness & SPA** poderá também experimentar a área de **Estética & SPA** com tratamentos faciais, corporais, mãos e pés, massagens, rituais de SPA bem como de uma área de **Saúde**, actualmente com as especialidades de **Nutrição e Osteopatia**. A interacção entre o Ginásio e a área da Saúde com a criação de programas específicos quer para perda de peso quer para recuperação de pessoas com necessidades de planos de treino individualizados (patologias cardíacas, esqueléticas e outras) é um dos nossos grandes objectivos.

Situado ao cimo da rua Domingos Sequeira, mesmo ao lado da agência da Caixa Geral de Depósitos, este espaço apresenta-se como uma verdadeira alternativa para todos aqueles que precisam e querem beneficiar de uma oferta de serviços nestas áreas que tão bem se complementam entre si.

Visite-nos em [www.easygym.pt](http://www.easygym.pt) ou contacte-nos através do telefone 21 609 8171 ou ainda pelo e-mail [info@easygym.pt](mailto:info@easygym.pt).

Com os meus melhores cumprimentos,  
António Batalha Reis