



GINÁSIOS

lemonfit

FITNESS IN MOTION

A nossa paixão: Fitness e Nutrição



O nosso propósito:

Ajudar cada um dos nossos sócios a atingir os seus objetivos e ter um estilo de vida saudável.



Num só espaço encontra diversas áreas distintas:

- Área de cardiofitness (+ de 120 equipamentos)
- Área de musculação (+ de 100 equipamentos)
- Área de treino funcional (campo relvado e 2 pistas de atletismo)
- Pilates reformer
- Estúdio de aulas de grupo
- Estúdio de cycle (+ de 40 bicicletas)



Os nossos valores

Paixão
Profissionalismo
Transparência
Compromisso
Rigor

Connosco o seu futuro será saudável!

Quem somos...



Cadeia de ginásios cujo primeiro ginásio abriu em julho de 2018, no centro de Lisboa, aberto 24horas, 7 dias por semana.

Localizado na rua dona Estefânia, a 2 minutos do Saldanha, conta com 2400m2, 4 pisos de puro fitness. Os equipamentos de musculação e cardiofitness são exclusivos e de qualidade comprovada, permitindo assim que os sócios alcancem os seus objetivos da melhor forma e nas melhores condições.

Temos ainda wi-fi em todo o clube e um bar lounge para ajudar a relaxar após o treino.



O clube

lemonfit

FITNESS IN MOTION



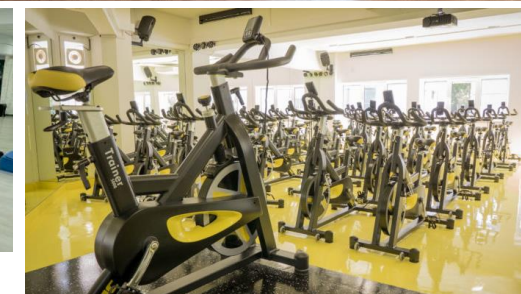
24h
365 dias

2400m²
4 pisos

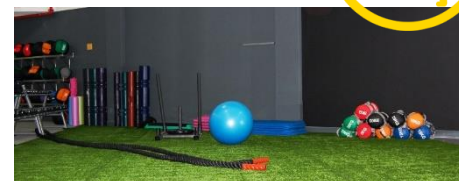
Cardiofitness com + de 120 equipamentos



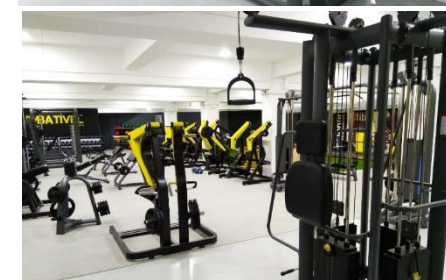
+1150
aulas de grupo
(aprox. mês)



Estúdio de Pilates Reformer



Crosstraining com relvado e pista de atletismo



Musculação com + de 100 equipamentos

Balneários com + de 250 cacifos

Nutrição

Porque a nutrição é tão importante quanto o treino teremos à disposição:



Equipa de nutrição presente diariamente no clube

Oferta de 4 consultas de nutrição presenciais por ano

Elaboração de plano alimentar personalizado

Workshop's mensais

Aulas de nutrição semanais



O nosso objetivo: SIMPLIFICAR

Oferecemos aos nossos sócios o equilíbrio entre o corpo e a mente, para que possa desfrutar de uma vida saudável e de qualidade.

Plano único de adesão

Clube aberto 24 horas, 7 dias por semana

Equipamentos de elevada qualidade e em quantidade

+ 1150 aulas de grupo mensais

Diversas áreas distintas de treino

Campo Relvado

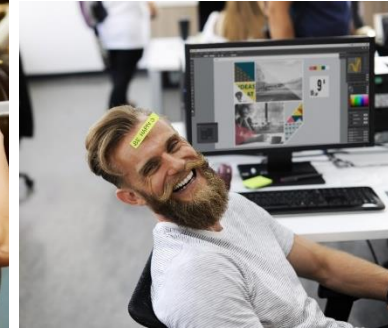
Pistas de atletismo

Clubes futuros mín. 2000 m² de área de treino

Free Wifi

LemonfitAPP

Bar lounge



Porquê a atividade física?

A prática regular de exercício tem uma importância vital para ter um estilo de vida saudável!

Efeitos comprovados da atividade física:

Redução do nível de stress

Menor número de baixas médicas

Maior capacidade de concentração

Maior nível de criatividade

Melhoria do bem-estar geral

Aumento da produtividade

Menor rotatividade de colaboradores

Investimento vs Poupança - o investimento feito na atividade física gera uma poupança em custos de saúde futuros



CONTRIBUIMOS PARA A EXISTÊNCIA DE EMPRESAS SAUDÁVEIS E COLABORADORES FELIZES

Valores de protocolo empresarial

Planos de Adesão

One lemon Total	lemon corporate	
PREÇO DE TABELA	1º Mês de divulgação	a partir do 2º Mês
100€ de inscrição	15€ de inscrição*	20€ de Inscrição*
Taxa de renovação : 5€	Taxa de renovação : 0€	Taxa de renovação : 5€
7,90€ semana (s/fidelização)	6,90€ semana (s/fidelização)	7,90€ semana (s/fidelização)
Ou		ou
6,90€ semana (c/fidelização)		6,90€ semana (c/fidelização)

* Podendo existir em alguns momentos campanhas – será aplicado o melhor desconto


lemonfit

FITNESS IN MOTION



 Rua Dona Estefânia 177, 1000-239 Lisboa

 Saldanha (1min de distância)

 215 870 031

 www.lemonfit.pt

 geral@lemonfit.pt

 lemonfit

 lemonfitgyms