



**move hiit.**  
outdoor training

# QUEM SOMOS

---

“VIEMOS REVOLUCIONAR A MANEIRA COMO VIVES O TEU DIA A DIA PROMOVENDO UM ESTILO DE VIDA MAIS ACTIVO E SAUDÁVEL”.

FOUNDER | JOSÉ MARIA CASTELO BRANCO



# OS NOSSOS TREINOS

---

## HIIT

COMPOSTOS POR **3** A **4** CIRCUITOS DE ALTA INTENSIDADE COM SEQUÊNCIAS DE DIFERENTES EXERCÍCIOS E COM PERÍODOS DE DESCANSO NAS TRANSIÇÕES.

COM UMA DURAÇÃO APROXIMADA DE 45 MINUTOS SÃO CARACTERIZADOS POR SEREM OS MAIS EFICIENTES NA QUEIMA DE GORDURA SENDO UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA QUEM TEM POUCO TEMPO E PRETENDE RESULTADOS IMEDIATOS.

## RUNNING

TREINOS DE CORRIDA EM DIVERSAS ZONAS DE LISBOA AO MAIS ALTO NÍVEL COM A EQUIPA DE ESPECIALISTAS DO GRUPO CORRER NA CIDADE.

# ONDE TREINAMOS

---

JARDIM DA ESTRELA  
PARQUE EDUARDO VII  
JARDIM DO CAMPO GRANDE  
SANTOS

# HORÁRIOS DOS TREINOS HIIT



	JARDIM DA ESTRELA	PARQUE EDUARDO VII	JARDIM CAMPO GRANDE
<b>7H00</b>	Todos os Dias	-	-
<b>7H45</b>	Todos os Dias	-	-
<b>10H00</b>	Sábado	-	-
<b>12H30</b>	3 <sup>af</sup> e 5 <sup>af</sup>	-	-
<b>18H30</b>	Todos os Dias	-	2 <sup>af</sup> e 4 <sup>af</sup>
<b>19H30</b>	Todos os Dias	3 <sup>af</sup> e 5 <sup>af</sup>	2 <sup>af</sup> e 4 <sup>af</sup>
<b>20H30</b>	2 <sup>af</sup> e 4 <sup>af</sup>	-	-

# HORÁRIO DOS TREINOS RUNNING

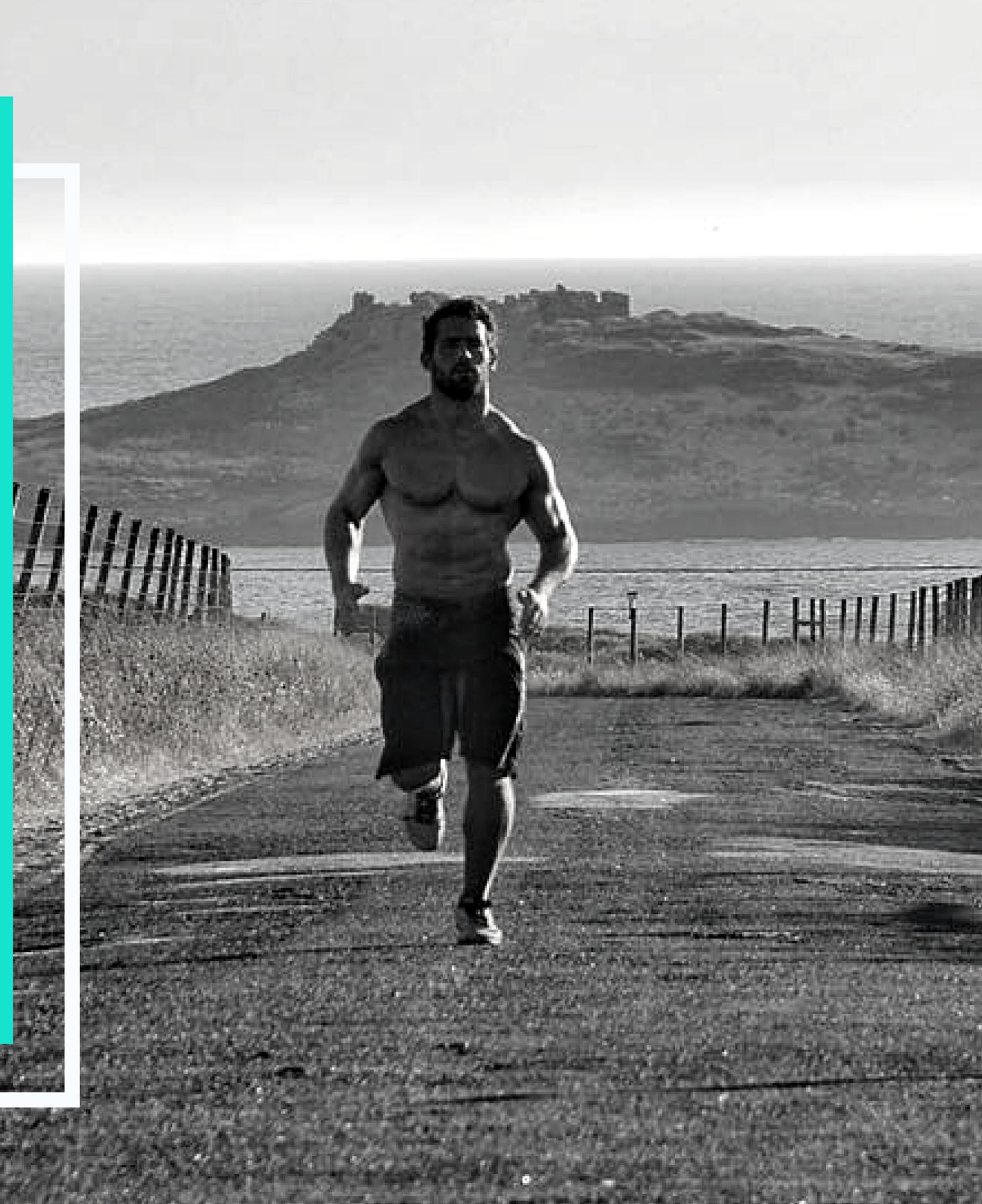


**SANTOS**

19H30 - Quinta-feira



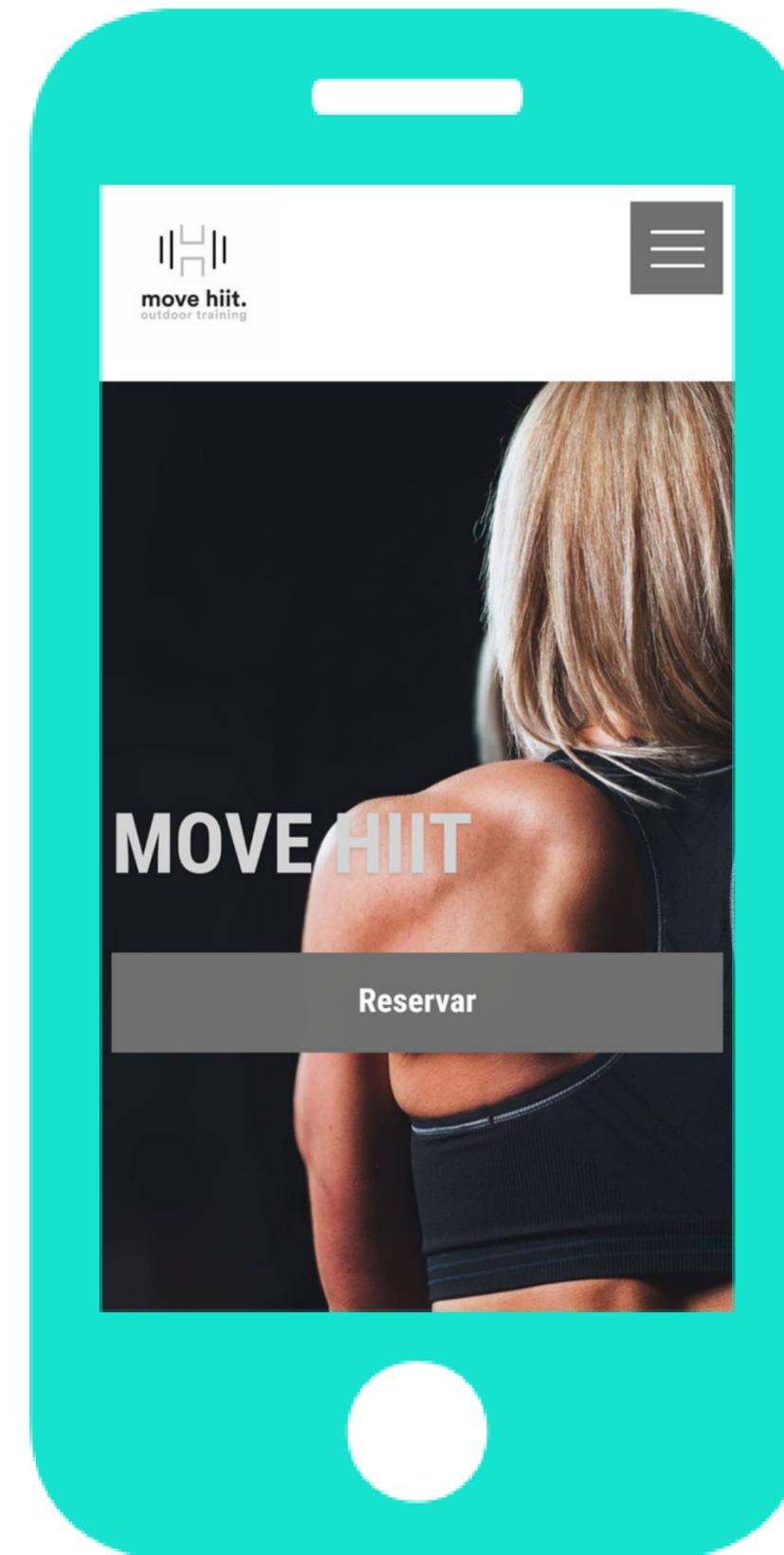
QUEREMOS CRIAR  
COMUNIDADES ATRAVÉS  
DO EXERCÍCIO FÍSICO AO  
AR LIVRE. NÃO TEMOS  
LIMITES, ACREDITAMOS  
QUE CADA UM PODE  
ATINGIR O EQUILÍBRIO  
DESEJADO.



# GESTÃO DOS TREINOS

---

Todas as marcações e pagamentos dos treinos deverão ser efectuados através do nosso software onde poderão ter acesso através das nossas redes sociais (Instagram e Facebook) ou clicando **aqui**.



# MARCAR E AGENDAR TREINOS

---

1. Proceder ao registo de cliente (Assinaturas -> Comprar pacote -> Registo de cliente);
2. Proceder à compra de um dos pacotes através de um dos dois métodos de pagamento: Paypal ou MBway;
3. Reservar treino (local, tipo de treino e hora).

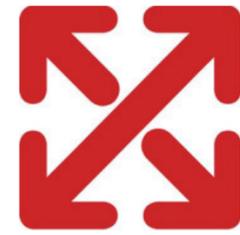


# ALGUNS DOS NOSSOS PARCEIROS

---

**accenture**

**CASCAIS**  
*Kitchen*

 **CROSS<sup>®</sup>**  
**ANDRUN**  
CROSSANDRUN.PT

**Deloitte.**



**Jerónimo  
Martins**

natural  
**crave**

 **Noori<sup>®</sup>**  
SUSHI

**MERCADO**  
DE CAMPO DE OURIQUE

**SPORT•TV**

# NÃO FIQUES COM DÚVIDAS, CONTACTA-NOS!

---

## E-MAIL

MHGERAL@MOVEHIIT.COM

## INSTAGRAM

@MOVEHIIT

## FACEBOOK

MOVE HIIT - OUTDOOR TRAINING

## WEBSITE

WWW.MOVE-HIIT.COM