

WOMANFIT

CENTROS DE EMAGRECIMENTO E BEM-ESTAR

ACORDO DE ADESÃO AO WOMANFIT ÉVORA

UNIVERSIDADE DE EVORA

A Womanfit Évora – ARLINDO & TERESA, Ginásio Feminino, Lda, assegura:

- O livre acesso ao treino em circuito, durante os 12 meses seguintes à data de inscrição do grupo – empresa.
- Cacifo no check-in
- 1 entrada diária no clube
- Permanência de 1 monitor de apoio às máquinas de hidráulicas entre as 08h 30m e as 20h 30m, durante a semana de Segunda-Feira a Sexta-Feira.
- O bom funcionamento das actividades de grupo através da selecção de professores, monitores ou técnicos devidamente qualificados, para orientarem as aulas previstas no horário afixado.(este poderá ser alterado sem aviso prévio).
- Elevados níveis de higiene no espaço desportivo do Clube.
- Ambiente climatizado.
- Água quente para banhos.

Condições de adesão para colaboradores da UNIVERSIDADE DE EVORA:

- Isenção total do valor da inscrição.
- As condições previstas para as colaboradoras da UNIVERSIDADE DE EVORA, são extensíveis aos seus familiares directos.
- Os familiares dos colaboradores podem fazer parte do grupo, independentemente da adesão do seu familiar directo.

WOMAN FITNESS CENTRO DE EXERCÍCIO FÍSICO E EMAGRECIMENTO

Arlindo & Teresa, Ginásio Feminino, Lda – Praça Joaquim António de Aguiar, nº 18 – Loja nº 20 r/c 7000-510 Évora
Telf: 93 75 71 946 / 309 710 140 e-mail – womanfit.evora@gmail.com / Cap. Social 6.000€ – Regi. Comercial de Évora
Nº de Pessoa Colectiva 508 660 840



WOMANFIT

CENTROS DE EMAGRECIMENTO E BEM-ESTAR

MELHORE OS NIVEIS DE PRODUÇÃO DA SUA EQUIPA DE TRABALHO!!!

Os benefícios de um estilo de vida fisicamente activo incluem uma redução da incidência de diversos tipos de doenças, nomeadamente as doenças vasculares, a diabetes, a obesidade e a osteoporose. Para além disso, são vários os benefícios psicológicos e sociais inerentes à prática de actividades físicas e desportivas. Está cientificamente provado que quando associada a uma boa condição cardiorespiratória, a actividade física verifica uma diminuição da taxa de mortalidade. No entanto, para se obterem os efeitos benéficos descritos é necessário que a actividade física seja praticada de forma regular.

30 MINUTOS FAZEM A DIFERENÇA

Benefícios na Saúde:

- Redução do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (em especial por doença das artérias coronárias)
- Redução do risco de contrair doenças crónicas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares
- Diminuição da tensão arterial e do colesterol elevado
- Redução do risco de desenvolver cancro no cólon
- Desenvolvimento e preservação da capacidade funcional dos ossos, músculos e articulações
- Prevenção da osteoporose
- Controle de peso
- Melhoria da saúde mental das pessoas, promovendo o bem-estar psicológico, diminuindo estados de ansiedade e depressão

Benefícios Físicos:

- Melhora o peso corporal
- Melhora a mobilidade articular
- Melhor resistência física
- Aumenta a densidade óssea
- Melhora a força muscular
- Diminui a resistência à insulina
- Diminui a pressão arterial

WOMAN FITNESS CENTRO DE EXERCÍCIO FÍSICO E EMAGRECIMENTO

Arlindo & Teresa, Ginásio Feminino, Lda - Praça Joaquim António de Aguiar, nº 18 - Loja nº 20 r/c 7000-510 Évora
Telf: 93 75 71 946 / 309 710 140 e-mail - womanfit.evora@gmail.com / Cap. Social 6.000€ - Regi. Comercial de Évora
Nº de Pessoa Colectiva 508 660 840



WOMANFIT

CENTROS DE EMAGRECIMENTO E BEM-ESTAR

MY

Benefícios Psicossociais:

- Aumenta a auto-estima
- Aumenta a auto-eficácia
- Aumenta a confiança
- Aumenta a capacidade em lidar com o stress
- Diminui a ansiedade e tensão
- Reduz depressões ligeiras e moderadas e funciona como coadjuvante no tratamento de depressões severas
- Reduz o isolamento
- Mantém a autonomia

Estudos mostram que o efeito da actividade física nas empresas:

- Aumenta a condição física e saúde dos trabalhadores
- Aumenta a produtividade
- Aumenta a satisfação com o trabalho e espírito de equipa
- Reduz o absentismo
- Reduz o stress e dores nas costas
- Reduz os acidentes de trabalho e custos de indemnização

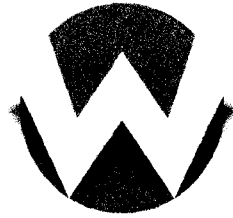
MAS SÓ EXPERIMENTANDO É QUE SE SENTE!

A UNIVERSIDADE DE ÉVORA ASSINOU UM PROTOCOLO COM A WOMANFIT ÉVORA QUE PROPORCIONA CONDIÇÕES MUITO VANTAJOSAS A TODAS AS NOSSAS COLABORADORAS.

CONHEÇA AS CONDIÇÕES EM ANEXO.

WOMAN FITNESS CENTRO DE EXERCÍCIO FÍSICO E EMAGRECIMENTO

Artindo & Teresa, Ginásio Feminino, Lda - Praça Joaquim António de Aguiar, nº 18 - Loja nº 20 r/c 7000-510 Évora
Telf: 93 75 71 946 / 309 710 140 e-mail - womanfit.evora@gmail.com / Cap. Social 6.000€ - Regi. Comercial de Évora
Nº de Pessoa Colectiva 508 660 840



WOMANFIT

CENTROS DE EMAGRECIMENTO E BEM-ESTAR

VALOR AO PÚBLICO EM GERAL PARA LIVRE TÂNSITO 1 ANO - 444 EUR

Preço de protocolo - insenção de inscrição + 10 % desconto = **399,60 € / Ano**

possibilidade de pagar em 12 meses (33,30 € X 12 meses)

(para fazer inscrição é necessário BI, NIF e NIB)

CONDIÇÕES ESPECIAIS PRONTO PAGAMENTO PARA PROGRAMAS ANUAIS:

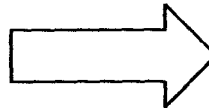
(POUPE 119,4 EUR) COMO ?

10 % DESCONTO NA ANUIDADE (444,00 € - 399,60€ = 44,4 €)

ISENÇÃO PAGAMENTO JOIA (- 55 €)

OFERTA AVALIAÇÃO CONDIÇÃO FISICA (- 20 €)

TOTAL A PAGAR POR PESSOA

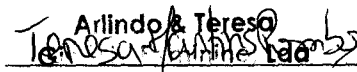


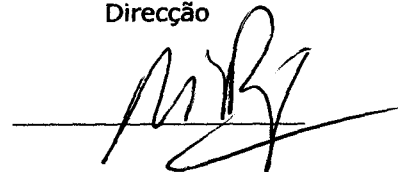
399,60 € / Ano

A activação do presente protocolo fica condicionada à Inscrição das primeiras seis colaboradoras da empresa, as quais devem ser feitas em simultâneo. Após a activação do protocolo as colaboradoras e familiares poderão fazer a sua inscrição individualmente na recepção do Centro Womanfit Évora. Para beneficiarem dos descontos do presente protocolo devem apresentar um documento comprovativo da sua ligação À UNIVERSIDADE DE ÉVORA.

Arlindo & Teresa, Ginásio Feminino, Lda

Direcção


Arlindo & Teresa
Teresa & Arlindo Lda



WOMAN FITNESS CENTRO DE EXERCÍCIO FÍSICO E EMAGRECIMENTO

Arlindo & Teresa, Ginásio Feminino, Lda - Praça Joaquim António de Aguiar, nº 18 - Loja nº 20 r/c 7000-510 Évora
Telf: 93 75 71 946 / 309 710 140 e-mail - womanfit.evora@gmail.com / Cap. Social 6.000€ - Regl. Comercial de Évora
Nº de Pessoa Colectiva 508 660 840