

# NEWSLETTER GENERATION FIT CENTER

Volume 1 / Edição 1

ALCANCE OS SEUS OBJECTIVOS  
COM A AJUDA DA GENERATION  
FIT CENTER APP!

PEÇA MAIS INFORMAÇÃO E  
COMECE A USAR!



**NÃO VÁ AO GINÁSIO!**

**PRATIQUE GENERATIONFITCENTER!  
EXERCÍCIO-NUTRIÇÃO-REGENERAÇÃO-MOTIVAÇÃO**

A nossa missão no GenerationFitCenter é ajudá-lo a viver mais e melhor cuidando da sua saúde. Queremos que adquira hábitos de vida saudáveis para alcançar níveis desejados de bem-estar físico e emocional. Para conseguir isto, o nosso segredo é juntar ao **exercício físico regrado, uma alimentação saudável, uma regeneração suficiente e uma constante motivação.**

Está comprovado que **30 minutos diários** de exercício (OMS) ajudam na prevenção de doenças, por isso, apresentamos-lhe uma oferta completa de serviços/modalidades para todas as exigências, no intuito de o ajudar a melhorar a sua vida. Além disso, encontrará a nossa **exclusiva aplicação GENERATIONFITCENTER APP** que lhe permite ter o seu plano de treino, avaliação física, plano de nutrição, tudo junto num só click.

Uma alimentação regrada e adequada representa a base para conseguir pessoas mais saudáveis e ativas. Por isso, **ajudamo-lo a manter uma alimentação equilibrada** com as propostas e os conselhos que a nossa equipa de nutrição lhe oferece na nossa página de internet através da rubrica de dicas. No nosso serviço de nutrição, damos-lhe as indicações necessárias para otimizar a sua alimentação e, portanto, ter uma vida mais saudável.

Poderá escolher como treinar, pois as nossas instalações estão equipadas com 1 **Sala de Cardio-Fitness**, 2 salas de **Aulas de Grupo**, **Zona social**, **gabinete de Avaliação Física**, num total de 500m<sup>2</sup>, onde poderá escolher as suas modalidades preferidas e ter um acompanhamento distinto para conseguir atingir os seus objetivos.

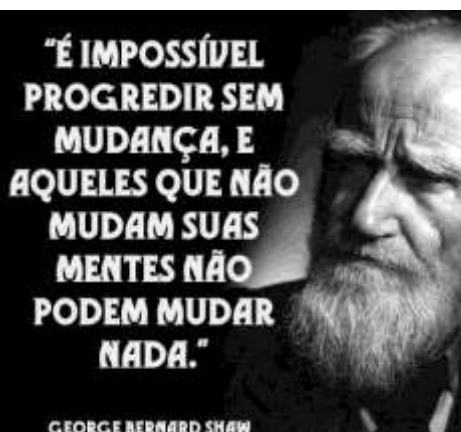
Os nossos **profissionais vão ajudá-lo através de treinos personalizados** a melhorar a sua condição física, garantindo-lhe, assim, uma melhoria da sua saúde de maneira divertida, útil e diferenciada.

O **GENERATIONFITCENTER** é para toda a família. Muito mais que um conceito, uma vida ativa cheia de saúde.

**GOSTA DISTO TUDO? COMECE JÁ A VIVER MAIS E MELHOR!**

<http://www.generationfitcenter.pt>

**= DÊ MAIS VIDA À SUA SAÚDE! NÓS APENAS O AJUDAMOS!**



*A sua mudança começa quando entrar na  
família GENERATIONFITCENTER*



*“O único exercício que não é bom é aquele que não é feito!”*  
**UMCOMPROMISSOPARAUMAVIDAMELHOR!**

## ESCOLHA A SUA AULA PREFERIDA

|                     | OBJECTIVOS | GRUPOS MUSCULARES | INTENSIDADES            | TIPOS |
|---------------------|------------|-------------------|-------------------------|-------|
| DUMBBELLS           | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| FIGHTTEAM           | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| STEP                | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| SEX CORE            | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| FUNCIONAL LOCAL     | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| CYCLINE             | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| GAR                 | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| ZUMBA               | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| PILATES             | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| HIT                 | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| SUSPENSION TRAINING | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| STRENGTH            | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| BODYPUMP            | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |
| YOGA                | 0 0 0 0    | 0 0 0 0 0 0       | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0 0   |

Contacte-nos!!!

Edifício Coape  
Rua 1º de Maio, nº7 1º andar Fração L2  
3530-134 Mangualde

E. geral@generationfitcenter.pt

T. 966 172 996

W. [www.generationfitcenter.pt](http://www.generationfitcenter.pt)



## DESAFIE A SUA PREGUIÇA!

Venha fazer um treino experimental, sem compromissos e decida como o podemos ajudar a melhorar a sua SAÚDE! ESTAMOS À SUA ESPERA!

MANTENHA-SE ATUALIZADO COM AS NOSSAS NOTÍCIAS:

