

BENEFÍCIOS LEMONFIT

PARA EMPRESAS



Lemonfit

O Grupo Lemonfit conta atualmente com 4 Clubes de Fitness.

Os Clubes Parque das Nações e Olaias são os Health & Fitness Club da marca, pela oferta integrada de serviços que dispõem, já os Clubes Lemonfit Estefânia e Póvoa de Santa Iria destacam-se pela oferta de aulas diversificadas, aposta nas artes marciais e em zona de treino ampla e luminosa.

**Equipamentos de Alta Qualidade | Vasta oferta de aulas | Técnicos Especializados | Serviços Integrados
| Serviço Nutrição | Treino Personalizado |**

Lemonfit
It's not Fitness, it's Lifestyle!





Necessidades das Empresas

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

vs



BENEFÍCIOS FISCAIS

O **investimento** feito na atividade física gera uma poupança em custos de saúde futuros

CONTRIBUIMOS PARA A EXISTÊNCIA DE EMPRESAS SAUDÁVEIS E COLABORADORES FELIZES



Serviço Nutrição

Porque a nutrição é tão importante quanto o treino

Teremos à disposição:



Equipa de nutrição presente diariamente no clube



Consultas de nutrição mensais



Elaboração de plano alimentar personalizado



Workshops mensais

Vantagens para empresas

A nossas soluções são personalizadas de acordo com as necessidades de cada empresa

Serviços e ações ao dispor da vossa empresa após a realização da primeira ação de divulgação que consiste na avaliação sobre o estado de saúde dos vossos colaboradores. Dispomos de uma vasta proposta das melhores atividades tendo em conta as necessidades da empresa.

Poderemos realizar diversas ações/serviços nomeadamente vouchers para os vossos colaboradores no nosso clube, realização de palestras de nutrição, ginástica laboral ou outra ação que julguem ser pertinente.



Rastreio Físico

Análise da % de massa gorda IMC
Pressão Arterial
Perímetro Abdominal



Ginástica Laboral

Saiba como evitar as dores de costas e más posturas no local de trabalho.
Aula para aprender a alongar durante o seu horário laboral



Semana Ativa

Realização de dias temáticos na semana
Palestra de Nutrição
Análise Corporal
Ginástica Laboral



Workshops de Nutrição

Snacks saudáveis
Marmita saudável
Fast food saudável
Leitura de rótulos



Team Building

Aula na Empresa
Aula no Clube
Aula num espaço selecionado pela empresa



Vouchers Oferta

Voucher com ofertas especiais para colaboradores especiais
3 Dias de Treino
5 Dias de Treino
1 Aula Pilates Máquinas
1 Aula de Grupo
1 Aula Cardio Boxe

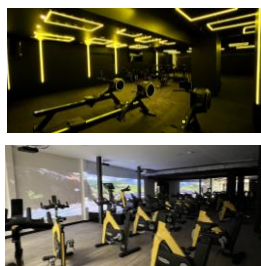
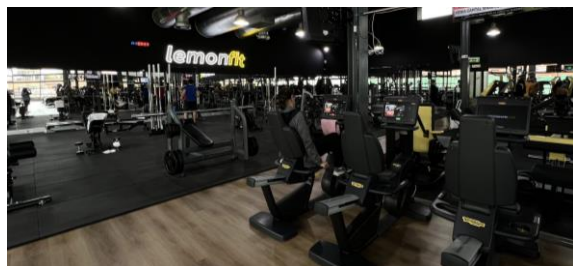


Rastreio de Nutrição

Esclarecimento de dúvidas sobre nutrição

Grupo Lemonfit

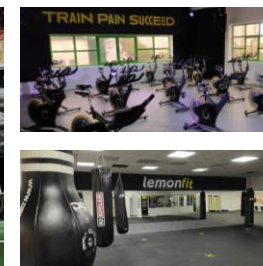
Lemonfit Parque das Nações



- Musculação e Cardio
- Personal Training
- Estúdio de Pilates
- Aulas Grupo
- Nutrição
- Spa e Solário

- Piscinas
- Tênis

Lemonfit Póvoa de Santa Iria

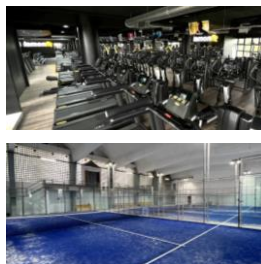


- Musculação e Cardio
- Aulas Grupo

- Personal Training
- Spining

- Artes Marciais
- Nutrição

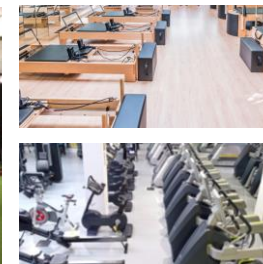
Lemonfit Olaias



- Musculação e Cardio
- Personal Training
- Aulas Grupo
- Nutrição
- Padel
- Sports Bar

- Piscina Exterior
- Tênis e Squash
- Restaurante

Lemonfit Estefânia



- Musculação e Cardio
- Aulas Grupo
- Personal Training

- Spining
- Estúdio de Pilates

- Artes Marciais
- Nutrição



Protocolo Corporate

Condições para empresas

	1 CLUBE	2 CLUBE	4 CLUBES	CONDIÇÕES
Estefânia	34,90€	39,90€	68,90€	Acesso à opção pretendida em livre-trânsito . Sem fidelização
Póvoa de Santa Iria	34,90€			
Parque das Nações	59€	Sem acesso		
Olaias				
Olaias Padel	-	-	-	5% DESCONTO Aluguer de campos 5% DESCONTO Escola Padel



Lemonfit Padel - Olaias

Mais do que um Clube de Padel, o Lemonfit Olaias é um Health & Family Club, que privilegia o equilíbrio entre Body, Mind & Spirit.

Localizado no centro da cidade, com acerca de uma área de 22.000 m2, temos uma oferta integrada de serviços e somos o seu Clube de eleição.

A quem se destina

O Padel é chamado o desporto de família, pois é para todos, desde os 5 aos 80 anos.

Por ser de fácil aprendizagem e menos exigente a nível físico, é também para pessoas que nunca tenham feito desporto antes.

Tem uma vertente social muito forte e também uma vertente competitiva com jogadores profissionais a defrontarem-se em circuitos nacionais e internacionais.

Benefícios

Team buildings reforçam e desenvolvem a relação entre equipas de trabalho aumentando a produtividade

O Padel promove espírito de equipa, cooperação e melhora o desempenho físico e mental dos praticantes

Desfaz barreiras de comunicação incentivando um clima de bem-estar entre os jogadores.





Dinâmicas Empresariais

Nível Iniciação

Para jogadores que nunca experimentaram a modalidade, com aprendizagem de todos os movimentos da modalidade de Padel (Regras do jogo/Direita/Esquerda/Saída de parede Direita e esquerda/Volei de Direita/Volei de esquerda/ Serviço).

Nível Avançado

Para jogadores praticantes da modalidade com ensino mais específico tático e de posicionamento em campo, passando também pela prática de bandejas e smash

Opção I		Opção II		Opção III	
Duração: 2h00	Preço: 16€/pessoa	Duração: 3h30 – 1h30 + 2h00 Torneio	Preço: 20€/pessoa	Duração: Previsão após nº de Inscrições	Preço: Até 20 pessoas – 30€ De 21 de 100 pessoas – 25€
<ul style="list-style-type: none"> Aprendizagem de Técnicas e Táticas e aperfeiçoamento 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizagem de Técnicas e Táticas e aperfeiçoamento Torneio dividido por níveis Torneio Iniciação: Regas Básicas fase de grupos todos contra todos meias finais e final Torneio Avançado: Fase de grupos todos contra todos meias finais e final 	<ul style="list-style-type: none"> Torneio Empresarial (colaboradores e convidados) Todos contra todos meias finais e final Welcome Pack : (Água, Voucher aluguer (1h), Brinde Prémios Vencedores / Finalistas (Voucher (1h30), 1 bebida a cada jogador entre outros) Música Aluguer Campos 1dia (Sábado ou Domingo) - Tarde Organização de Prova Tudo o que esteja relacionado com o dia do evento, convidados, quadros competitivos Fotografias durante evento 			
Mínimo: 10 pessoas Máximo: 40 pessoas 4 campos	Mínimo: 15 pessoas Máximo: 40 pessoas 4 campos	Mínimo: 20 pessoas Máximo: 100 pessoas 4 campos			

Catering opção da empresa: Valores externos



Tabela de Preços

ALUGUER DE CAMPOS

		60 min	90 min	120 min
Segunda A Sexta	7h-17h (Off Peack)	20€	32€	40€
	17h-24h (Peack)	28€	40€	52€
Fim de Semana e Feriados		28€	40€	52€

ESCOLA PADEL

		30 min	Inclui
Inscrição 1ª Avaliação	20€	1ª Avaliação Certificado de Nível	Desconto na inscrição do ginásio Oferta 10ª aluguer campo

	50 min	Horário	1pax	2pax	3pax	4pax	Kids 5-8	Kids 8-10	Kids 10-12
1x Semana	Off Peack		145€	70€	55€	45€	35€	40€	45€
	Peack		155€	80€	65€	55€			
2x Semana	Off Peack		280€	130€	100€	80€	60€	70€	80€
	Peack		300€	150€	120€	100€			
3x Semana	Off Peack		415€	190€	145€	115€	75€	90€	105€
	Peack		445€	220€	175€	145€			
1 Aula	Off Peack		45€	30€	25€	20€	10€	12€	15€
	Peack		55€	35€	30€	25€			
Pack* 5 Aulas *validade de 2 meses	Off Peack		190€	130€	110€	75€			

PARCERIA PROTOCOLO

5%

desconto
sobre valor de tabela

CONTACTOS

Lemonfit Olaias

R. Robalo Gouveia 2, 1900-392 Lisboa
+351 216 000 779

Lemonfit Estefânia

Rua D. Estefânia 177, 1000-239 Estefânia – Lisboa
+351 215 870 031

Lemonfit Parque das Nações

Av. da Peregrinação 2, 1990-382 Parque das Nações – Lisboa
+351 218 962 003

Lemonfit Póvoa de Santa Iria

Av. Casal da Serra nº 15, 2625-085 Póvoa de Santa Iria
+351 219 595 190

lemonfit.pt

