

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

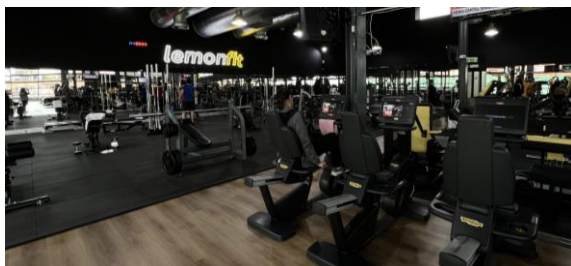


Rastreio de Nutrição

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

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

