



COMUNICAÇÃO E MARKETING



Vivafit é uma marca nacional, pioneira na introdução em Portugal, há sete anos, do conceito de ginásio só para mulheres, segmento que lidera com mais de 40 mil sócias.

O nosso objectivo, é ajudar as senhoras a reduzir a massa gorda e aumentar a massa muscular, e proporcionar-lhes bem-estar físico através de exercício físico regular acompanhado e personalizado às nossas sócias, avaliações corporais e de estilo de vida mensal.

Os ginásios Vivafit oferecem um modelo de treino rápido – 30 minutos – em circuito com máquinas hidráulicas e aulas de grupo nas modalidades de Pilates, Body Vive e Body Balance.

O circuito baseia-se num treino intervalado de 30 minutos com máquinas hidráulicas, que garantem um treino completo, sem risco de lesões nem dores musculares, em regime de livre-trânsito.

O BODYVIVE, que é uma ginástica de baixo impacto, integra exercício aeróbio para melhoria da saúde cardiovascular, treino com cargas adicionais para desenvolvimento da força e estabilidade e trabalho de flexibilidade e mobilidade. O PILATES, tem como foco fortalecer os músculos do “core”, ou seja, os músculos que rodeiam e suportam o tronco e por último a ginástica Body Balance que une exercícios de Yoga, Tai Chi e Pilates, o que resulta num treino calmo e equilibrado, onde a força e a flexibilidade são o grande desafio.

No âmbito do nosso programa para empresas, propomo-nos a oferecer às vossas colaboradoras e agregado familiar directo, condições especiais de adesão:

80% Desconto no valor praticado na **inscrição** (durante o período de divulgação);

50% Desconto após período de divulgação na inscrição;

10% Desconto nas **mensalidades** das opções VIVAFIT GOLD e VIVAFIT CIRCUITO de 12 meses;

Proporcionar às colaboradoras, já sócias do centro, o respectivo desconto nas suas mensalidades a partir da data em que o comprovarem.

O desconto na inscrição é válido até ao dia **31 de Maio**.

Finda esta data, continuaremos a proporcionar apenas as condições apresentadas para as mensalidades mantendo, no entanto, informação de eventuais campanhas em vigor.

¹ Estas aulas poderão variar de centro para centro