



NOVA MODALIDADE EM PARCERIA COM OFFLIMITS

*CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ACESSO PARA COLABORADORES E ALUNOS DA ADM E EML

A ADM DESENVOLVEU UMA PARCERIA COM A OFF LIMITS PARA QUE SEJA POSSÍVEL PROPORCIONAR AOS Nossos UTENTES UMA OFERTA DE CROSS FIT A PREÇOS MAIS ATRATIVOS. ESTE PRODUTO É DIRIGIDO A ALUNOS DO EML A PARTIR DO 9º ANO E PARA A COMUNIDADE MARISTA – FUNCIONÁRIOS DO EML, ENC. DE EDUCAÇÃO E UTENTES ADM.

PARA ADERIR, BASTA PREENCHER A PRÉ-INSCRIÇÃO ATRAVÉS DO SEGUINTE

[FORMULÁRIO](#)



POSTERIORMENTE SERÁ CONTACTADO PELA OFFLIMITS DE FORMA A COMPLETAR A SUA INSCRIÇÃO!

CROSSFIT: O QUE É E PARA QUEM?

O CROSSFIT É UMA METODOLOGIA DE TREINO QUE PROCURA VARIAR O LEQUE DE ESTÍMULO DE TREINO PARA TREINO, DESENVOLVENDO VÁRIAS CAPACIDADES FÍSICAS EM SIMULTÂNEO.

AS AULAS SÃO NORMALMENTE DIVIDIDAS EM TRÊS PARTES: UM AQUECIMENTO GERAL, UMA PARTE DE FORÇA OU TÉCNICA ESPECÍFICA E UM DESAFIO (WORKOUT OF THE DAY OU WOD).

OS MOVIMENTOS E CARGAS SÃO SEMPRE ADAPTADOS AO NÍVEL DE FITNESS DOS ALUNOS, PELO QUE TODOS SÃO BEM-VINDOS ÀS AULAS.

ONDE?

- RATO - RUA DO SOL AO RATO, 100 A 1250-263 LISBOA
- BENFICA - RUA ANTONINO E SÁ, Nº 11, PORTA 5 1600-009 LISBOA

PREÇÁRIO

Treino 3 x /semana	55€	OFERTA de inscrição e seguro
Livre-Trânsito (acesso a apenas uma box)	65€	
Free PassOff (acesso às duas boxes)	75€	

