



## Divulgação – CrossFit

### **CrossFit**

A ADM desenvolveu uma parceria com a OFF LIMITS para que seja possível proporcionar aos nos 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:

### Formulário

Posteriormente será contactado com a 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.

### **Locais**

- Rato

Rua do Sol ao Rato, 100 A 1250–263 Lisboa

- Benfica

Rua Antonino e Sá, Nº 11, Porta 5 1600–009 Lisboa

### **Preços**

|   | Preço |                                      |
|---|-------|--------------------------------------|
| 3x / semana                                 | 55€   | Oferta – Valor da inscrição e seguro |
| Livre-Trânsito<br>(acesso a apenas uma box) | 65€   |                                      |
| Free Pass Off<br>(acesso às duas boxes)     | 75€   |                                      |