



## O MAIOR EVENTO DE FITNESS DO PAÍS ESTÁ A POUCO MAIS DE DUAS SEMANAS

É já no fim de semana de 25 e 26 de novembro que Santarém recebe o Portugal Fit, o evento que reúne, num só espaço, centenas de atletas a praticar, ao mesmo tempo, aulas de grupo Les Mills, mas ainda os RFM Performance Manz Games, provas de culturismo, conferências de vida saudável, *showcooking* e muito mais.

**Portugal, 8 de novembro de 2023** – O último fim de semana de **novembro** promete agitar a cidade de **Santarém** graças aos milhares de atletas que vão encher o **CNEMA** nos dias **25 e 26**.

São muitas as atividades de exercício físico que fazem parte do Portugal Fit, desde logo as **aulas de grupo Les Mills**, onde centenas de atletas e instrutores treinam ao mesmo tempo diversos programas, como BodyPump, BodyBalance ou RPM. Tudo ao som de um verdadeiro espetáculo de luz, som e coreografia.

Para quem não se quiser atrever a participar numa aula de completa – que, habitualmente, tem a duração de 45 minutos -, há **demonstrações** mais curtas de **15 minutos** e todos os visitantes podem participar, não necessitando de inscrição prévia.

Se aulas de grupo não são aquilo que os visitantes procuram, podem sempre assistir aos **RFM Performance Manz Games**, uma prova de resistência que combina corrida com exercícios funcionais e de força. As inscrições já se encontram fechadas, pelo que de momento apenas se poderá assistir aos quase 600 atletas que vão competir, tanto em provas individuais, como em duplas, masculinas, femininas ou mistas.

Outra atividade sempre imperdível no Portugal Fit é o **culturismo**, que, este ano, recebe diversas provas de várias categorias e de duas diferentes associações: a NPC - National Physique Committee, que é a principal organização de fisiculturismo amador do mundo; e WABBA - World Amateur Bodybuilding Association, criada pela lenda do culturismo Serge Nubret em 1975 após o Mr. Olympia realizado em Pretória, ganho por Arnold Schwarzenegger.

Mas se o foco não for o exercício físico ou as diversas provas e competições, a organização preparou um programa de **conferências de vida saudável** que contará com a presença de diversos oradores que irão falar sobre vários temas, como o treino personalizado online ou no ginásio (e suas vantagens e desvantagens), sobre jejum intermitente e como o conciliar com o exercício físico, sobre genética e performance no fitness, ou ainda sobre hipnoterapia e saúde mental. Qualquer tipologia de bilhete Portugal Fit permite assistir a estas conferências, bem como às sessões de *showcooking*, que acontecem ao longo de todo o fim de semana, e à **feira de fitness**, com as melhores marcas e produtos do mundo do exercício físico.



## O Portugal Fit alia a comunidade do exercício físico à comunidade científica no Congresso de Exercício e Saúde

A Manz e o Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES) da Universidade Lusófona prepararam um dia de *keynotes* e debates em torno de diversos temas, como a inteligência artificial (IA) ao serviço da qualidade do serviço nos *health clubs* e da sustentabilidade da prática de exercício físico, assim como na promoção de hábitos de saúde na população, abordando ainda o tema de como a IA pode ajudar na otimização do rendimento e promoção da saúde do atleta.

O evento é aberto a todos, havendo lugar a apresentação de trabalhos e inscrições especiais para docentes e estudantes.

### Proprietários de clubes e ginásios de todo o país reúnem-se em Santarém

O **Encontro Nacional de Proprietários** do Portugal Fit é um fórum de partilha de conhecimento, de acesso exclusivo a profissionais, que abordará, este ano, temas tão diversos como o futuro do fitness em grupo e a carreira do profissional, apresentando, ainda casos de sucesso na gestão em fitness e tendências de consumo para os próximos anos.

Será um dia repleto de partilha, troca de experiências e *networking*, juntando, num só local, os melhores líderes e diretores de clubes e ginásios em Portugal, com convidados nacionais e internacionais.

### Um regresso que se espera em grande após o sucesso do ano passado

Em 2015, na sua 1.ª edição, o Portugal Fit contou com a presença de mais de 17 000 visitantes. Ao longo das suas edições, o crescimento e adesão do público foi notória, chegando a alcançar mais de 20 000 visitantes na sua última edição, no ano passado.

Agora, no CNEMA, em Santarém, a ambição é ainda maior – sobretudo pelas novas dinâmicas, conteúdos e convidados que o evento vai ter e que são muitos.

Ainda há bilhetes disponíveis para as aulas de grupo Les Mills, para assistir às provas de culturismo e ao Congresso de Exercício e Saúde e bilhetes de entrada geral, que permitem participar nas demonstrações, assistir aos RFM Performance Manz Games, às conferências de vida saudável, ao *showcooking*, à feira de fitness e muito mais.

Saibam mais em [portugalfit.pt](http://portugalfit.pt) ou consultem o [media kit](#).

**Para mais informações, contactar:**

Mário Costa | Grupo MANZ | [mario.costa@manz.pt](mailto:mario.costa@manz.pt) | T: 916 110 526