



22 191 VISITANTES ENCHERAM O PORTUGAL FIT, EM SANTARÉM

Foram mais de 22 mil os entusiastas que passaram pelo CNEMA no fim de semana de 25 e 26 de novembro, em Santarém, onde decorreu o maior evento de fitness do país. Foi a sua sétima edição, a segunda por terras escalabitanas.

Portugal, 4 de dezembro de 2023 – O último fim de semana de **novembro** prometia agitar a cidade de **Santarém** e assim foi graças aos milhares de atletas que encheram o **CNEMA** nos dias **25 e 26**.

Pelas **aulas de grupo da Les Mills** passaram milhares de atletas, que, assim, treinaram ao mesmo tempo diversos programas como BodyPump, BodyBalance ou RPM. E tudo ao som de um verdadeiro espetáculo de luz, som e coreografia. Foi ainda possível experimentar todos os programas da Les Mills através das aulas de experimentação, com particular destaque para os novos programas Dance, The Trip e Strength Development.

Outro momento de grande destaque foram os **RFM Performance Manz Games**, uma prova de resistência que combina corrida com exercícios funcionais e de força. Foram mais de 600 atletas a competir, tanto em provas individuais, como em duplas, masculinas, femininas ou mistas.

Outra atividade sempre imperdível no Portugal Fit acaba por ser o **culturismo**, que, este ano, recebeu 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.

Do programa do Portugal Fit constavam ainda as **conferências de vida saudável**, com a presença de diversos oradores especialistas em 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; assim como sessões de **showcooking**, que aconteceram ao longo de todo o fim de semana; sem esquecer a sempre muito visitada **feira de fitness** com as melhores marcas, produtos e serviços do mundo do exercício físico.

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

O **Encontro Nacional de Proprietários** do Portugal Fit é um fórum de partilha de conhecimento, de acesso exclusivo a profissionais, e, este ano, contou com a presença de mais de 200 proprietários e diretores de clubes e ginásios e convidados nacionais e internacionais. Foram abordados 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.



Um sucesso estrondoso que comprova o crescimento do Portugal Fit

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.

Este ano, o número de participações subiu para 22 191, demonstrando a vivacidade da comunidade do exercício físico em Portugal e o gosto por uma vida mais saudável pela população.

Ainda não há data nem local confirmados para a próxima edição de 2024.

Para mais informações, contactar:

Mário Costa | Grupo MANZ | mario.costa@manz.pt | T: 916 110 526