

Les Mills e Portugal Fit oferecem um ano grátis num ginásio ou clube à escolha do vencedor

Aproveitando os habituais *open days* que os clubes e ginásios realizam em todo o país, a **Les Mills** e o **Portugal Fit** lançaram um passatempo exclusivo para todos os participantes destas aulas de grupo ao ar livre e abertas a todos.

Rio de Mouro, 22 de julho de 2024

Com o aproximar do verão e do tempo quente começam a ser organizados pelos clubes e ginásios de todo o país os chamados *open days*, que são aulas de grupo ao ar livre, ou abertas a toda a comunidade, onde é possível dezenas de alunos praticarem, ao mesmo tempo, diversas aulas de grupo, como BodyPump, BodyCombat ou RPM.

É uma forma de fazer chegar as aulas de grupo a um conjunto alargado de praticantes de exercício físico, mas também de alertar a comunidade local para a importância do exercício físico e para como as aulas de grupo, particularmente as da **Les Mills**, são uma prática divertida e eficaz de ter uma vida mais saudável e feliz.

Sabendo desta realidade, a [Les Mills](#) – empresa neozelandesa líder em aulas de grupo, presente em mais de 100 países – e o [Portugal Fit](#) – o maior evento de fitness do país – juntaram-se para oferecer, entre diversos brindes, a oportunidade aos participantes de ganharem um ano de ginásio grátis à sua escolha.

Para tal, apenas devem guardar o voucher que lhes é entregue nesse *open day*, registarem a sua participação em portugalfit.pt e submeter uma frase criativa que convença o júri porque devem ser os vencedores deste prémio.

Para além da oportunidade de receberem um ano de ginásio grátis, todos os participantes que receberam o voucher poderão trocá-lo, no próprio **Portugal Fit**, por uma t-shirt oficial do evento e por um brinde especial e exclusivo que a organização irá em breve revelar. Para tal, é necessário ter bilhete para as aulas de grupo do **Portugal Fit**.

Portugal Fit é o maior evento de fitness do país e regressa a Aveiro em novembro

É o esperado regresso por todos os profissionais e amantes do fitness, nos **dias 1 e 2 de novembro**, no **Parque de Exposições de Aveiro**, que encontram aqui a oportunidade de ter, num só espaço, congregadas as várias áreas que gravitam em torno do mundo da atividade física:

- **Aulas de grupo** abertas ao público para mais de 2000 pessoas, distribuídos por 3 palcos diferentes;
- **Workshops** de fitness dedicada a profissionais, com os mais variados temas como gestão de equipas, vendas, treino personalizado ou recrutamento;
- **Super Quarterly Les Mills**, o evento formativo que termina o ano de formações dos instrutores Les Mills e que habitualmente reúne centenas de instrutores de todo o país que, neste Super Quarterly, concluem, assim, a sua formação anual nos vários programas de aulas de grupo;
- **RFM Performance Manz Games**, um evento que combina treino de corrida com exercícios funcionais e de resistência, o que o torna único, mas ainda assim acessível e inclusivo para pessoas de diferentes origens atléticas e condicionamento físico;
- Provas nacionais e internacionais de **Culturismo**;
- **Feira e expositores**, com a presença de diversas marcas e parceiros do mundo do fitness;
- Sessões de **showcooking** e **conferências de vida saudável**, abordando vários temas como nutrição, suplementação, saúde mental, exercício físico ou obesidade.

É igualmente um local privilegiado de **encontro de proprietários de clubes** e docentes de fitness, alunos e instrutores Les Mills e profissionais e atletas da área, que encontram aqui a oportunidade de se juntarem naquele que é o maior ponto de encontro de profissionais e aficionados do fitness.

Les Mills é marca líder mundial no universo das aulas de grupo

Tudo começou em 1968 quando Les Mills, atleta olímpico de sucesso, decidiu abrir um pequeno ginásio em Auckland, Nova Zelândia. Com a ajuda da sua família, depressa o exercício físico se aliou à música, criando um sistema de programas de exercícios coreografados.

Representando uma nova forma de olhar para o exercício, assente num forte espírito de união, motivação e superação e sempre a par e passo com os avanços do conhecimento científico, a marca tornou-se líder inequívoca das aulas de grupo, estando hoje presente nos quatro cantos do globo.

Mas foi em 1998, ano em que a MANZ se tornou representante oficial dos programas Les Mills em Portugal, que o mercado do fitness nacional se revolucionou. São 15 os atuais programas de aulas de grupo disponíveis em Portugal e que vão desde BodyPump a BodyCombat, passando ainda por RPM, PowerJump ou BodyBalance.

Para mais informações, contactar:

Mário Costa | Direção de Marketing, Comunicação e Eventos | Grupo MANZ
mario.costa@manz.pt | T: 916 110 526