

O MAIOR EVENTO DE FITNESS DO PAÍS ESTÁ A UMA SEMANA DE DISTÂNCIA

É já nos dias 1 e 2 de novembro que Aveiro 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, feira de fitness e muito mais.

Portugal, 24 de outubro de 2024 – Os primeiros dias de novembro prometem agitar a cidade de Aveiro graças aos milhares de atletas que vão encher o Parque de Exposições e o Centro de Congressos (provas de Culturismo) nos dias 1 e 2 de novembro.

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 750 atletas que vão competir, tanto em provas individuais, como em duplas, masculinas, femininas, mistas ou estafetas.

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 a importância da intervenção do psicólogo no desporto, a conciliação entre a vida profissional e o desporto, a alta performance que existe dentro de cada ser humano, e quais os desafios de um atleta de alto rendimento, contando, neste caso, com a presença de Messias Baptista, canoísta e diploma olímpico nos Jogos Olímpicos de Paris deste ano. Qualquer tipologia de bilhete Portugal Fit permite assistir a estas conferências, que acontecem ao longo de sexta e sábado, e à feira de fitness, com as melhores marcas e produtos do mundo do exercício físico.

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

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 que vão desde o papel fundamental do Diretor Operacional até às estratégias para enfrentar desafios com inteligência emocional. As mesas redondas prometem *insights* valiosos sobre o empreendedorismo no fitness e as particularidades dos modelos de negócios “low-cost” e “high-end”. 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 22 000 visitantes na sua última edição, no ano passado, em Santarém.

Agora, em Aveiro, 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 bilhetes de entrada geral, que permitem participar nas demonstrações, assistir aos RFM Performance Manz Games, às conferências de vida saudável, à feira de fitness e muito mais.

O evento abre portas na sexta e no sábado às 09:30, terminando pelas 19:30.

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

Para mais informações, contactar:

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