



## TODA A INFORMAÇÃO QUE PRECISAS PARA O SUPER QUARTERLY 4

Lê com atenção as informações abaixo para garantir uma participação tranquila e sem surpresas no SUPER QUARTERLY 4!

### SUPER QUARTERLY 4 2025

- Parque de Exposições de Aveiro
- 1 e 2 de novembro
- Inscrições 29 Set a 10 Out

### INSCRIÇÃO

É obrigatória e deve cumprir os prazos de 29 de setembro a 10 de outubro

Faz a tua inscrição em: [myworkplace.manz.pt](https://myworkplace.manz.pt)

- inscrição
- pagamento
- validação do ginásio

**Inscrições de 11 a 17 outubro acresce 15€ ao valor em segunda-fase.** Inscrições fora de prazo **não serão aceites.**

### IDENTIFICAÇÃO NO EVENTO

Obrigatória e composta por:

- Credencial (com nome, foto e workshops) disponível na tua área de instrutor após inscrição finalizada.
- Cartão do Cidadão
- Pulseira (entregue no dia à entrada do parque de exposições) O uso da pulseira e credencial é obrigatório até ao final do evento. Perda ou esquecimento: custo adicional de **15€**.
- A identificação é **pessoal e intransmissível**.

### ACESSO E REGISTO DE PRESENÇA

**A presença no evento é obrigatória para receberes a coreografia,** mostra a **credencial** com QR code **no balcão CHECK-IN na entrada do parque de exposições de Aveiro.**

Sem registo de presença no workshop, não terás acesso ao material digital.

A coreografia ficará disponível na tua app Les Mills na semana seguinte.

Consulta as **regras de status** no site: [fitness.manz.pt/quarterly](https://fitness.manz.pt/quarterly)

## T-SHIRT OFICIAL

Levanta a tua t-shirt exclusiva no balcão próprio no **Parque de Exposições de Aveiro**, durante o evento (1 e 2 de novembro) ao marcares a presença.

## PONTUALIDADE

Respeita os horários para garantir o teu lugar nas aulas e o bom funcionamento do evento. Consulta o horário da tua master e chega cedo.

A entrada é feita por ordem de chegada e limitada à lotação da sala.

## #PORTUGALFIT

A tua inscrição no Super Quarterly dá-te acesso ao evento PortugalFit.

## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

O certificado com UC ficará disponível a partir de **1 de dezembro**, na tua área de instrutor:

**Menu > Instrutor > Créditos de Formação Contínua**

## DIREITO À IMAGEM

Ao inscreveres-te, autorizas o uso da tua imagem em conteúdos do Grupo Manz (fotos, vídeos, etc.). É **proibido filmar** as masterclasses.

## MASTERCLASSES

- A participação em aulas com material está sujeita à disponibilidade do mesmo.
- Chega **15 minutos antes** para garantir o teu material.
- No final da aula, devolve o material no local indicado.
- É obrigatório após a aula terminar sair do pavilhão.

## DICAS RÁPIDAS

- Traz roupa confortável (e extra – vais suar!)
- Garrafa de água reutilizável
- Snacks leves e energéticos
- Carregador portátil
- Boa disposição e espírito de equipa!
- Leva o mínimo possível.
- Não há bengaleiro — usa o espaço reservado no Pavilhão para mochilas.
- Não nos responsabilizamos por objetos de valor.
- **Não há balneários nem duches.**

## ACOMPANHANTES

Traz a tua família, amigos e alunos!

Eles podem comprar bilhetes para as **Masterclasses – Aulas de Grupo** em:

[www.portugalfit.pt/aulas-de-grupo](http://www.portugalfit.pt/aulas-de-grupo)

**Prepara-te para viver o melhor do fitness com a comunidade Les Mills!**

