

Força, saúde
e qualidade de vida
em todas as idades

STUDIO

Healthy & Fit

TREINO CONSCIENTE





Treinar vai muito além da estética

É um investimento na saúde física e mental, promovendo mais energia, equilíbrio e qualidade de vida em todas as idades.

mais **força**

A força é a base de um corpo resistente, funcional e preparado para enfrentar os desafios do dia a dia.

mais **saúde**

Cuidar do corpo é cuidar do futuro — um compromisso com o bem-estar, de dentro para fora.

Conheça a nossa equipa

Miguel Brito

Diretor Técnico

Licenciado em Ciências do Desporto com especialização em prescrição de exercício físico e atividades de academias



Débora Ferreira

Personal Trainer

Licenciada em Ciências do Desporto com especialização em prescrição de exercício físico e atividades de academias



Carlos Pereira

Personal Trainer

Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo



Qual é o nosso foco

Dedicamo-nos maioritariamente ao exercício físico orientado para a saúde, com foco em:

- Patologias cardiovasculares, neurológicas, musculares, ósseas, hepáticas, entre outras
- Envelhecimento ativo, saudável e autónomo
- Promoção do bem-estar físico, psicológico, emocional e social
- Emagrecimento e hipertrofia de forma consciente, segura e sustentável
- Reforço muscular no pós-lesão
- Alívio de dores e desconfortos gerais não diagnosticados

Defendemos uma abordagem multidisciplinar, na qual o exercício físico atua em sintonia com a alimentação/nutrição e com a adequada gestão do stress e do sono. Só assim é possível potenciar resultados duradouros e verdadeiramente eficazes.



O que nos diferencia



1

Para além dos benefícios cientificamente comprovados do treino de força (resistência) para a saúde física, mental, emocional e social, treinar connosco significa ter acesso a um acompanhamento verdadeiramente personalizado. Cada treino é cuidadosamente ajustado aos seus objetivos, necessidades e preferências individuais.

2

Trabalhamos com um sistema pouco convencional, maioritariamente orientado para o exercício físico com foco na saúde. Dispomos de conhecimento e preparação para intervir junto de uma vasta diversidade de pessoas e contextos.

Sempre que surge uma necessidade ou condição específica fora da nossa experiência prévia, comprometemo-nos a aprofundar o conhecimento necessário para garantir um treino seguro, eficaz e totalmente adaptado a cada cliente.

3

Para além disso, oferecemos um espaço acolhedor e familiar, pensado para que cada pessoa se sinta confortável, motivada e incentivada a integrar o treino como um hábito saudável na sua rotina diária.

Avaliação Física

A avaliação física inicial é um momento fundamental e indispensável para uma prática de exercício físico segura, consciente e eficaz. No nosso espaço, é obrigatório realizar uma das nossas avaliações físicas antes de iniciar o processo de treino.

Esta avaliação é realizada uma única vez na fase inicial e tem o custo de **50€**. Todas as reavaliações posteriores, efetuadas sempre que necessário ou sempre que o aluno o desejar, são totalmente gratuitas. A duração aproximada é de 1 hora.

A nossa avaliação tem como principal objetivo compreender verdadeiramente os pontos fortes e as limitações do corpo que temos à nossa frente. Para isso, está estruturada em cinco fases principais:

Anamnese

Momento dedicado a conhecer melhor a pessoa: hábitos, preferências, dificuldades, histórico de lesões, doenças, patologias, dores e outras informações relevantes.

Dados Gerais

Recolha de dados como peso, massa muscular, massa magra, perímetros corporais e, quando necessário, pregas adiposas.

Equilíbrio

Avaliação da capacidade de manter o equilíbrio em situações de instabilidade ou desequilíbrio.

Mobilidade Articular (Flexibilidade)

Análise da amplitude de movimento de cada articulação nos seus diferentes padrões de movimento.

Capacidade de Gerar Tensão (Força)

Avaliação da capacidade de produzir força após atingir a amplitude máxima do movimento, garantindo um retorno seguro à posição neutra.

Os nossos serviços e metodologias

TREINOS PRESENCIAIS



Personalizado Individual

Recomendado para pessoas que necessitam de acompanhamento exclusivo e atenção total durante o treino, permitindo a adaptação e criação de exercícios ajustados a cada necessidade específica, sempre com foco na segurança e na prevenção de lesões.

Indicado para:

- Pessoas com patologias ou condições de saúde específicas
- Idosos com reduzida autonomia
- Reforço muscular pós-lesão, especialmente em fases iniciais de recuperação
- Pessoas com dificuldade de estabelecer e manter uma rotina com horários definidos

PREÇOS

1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana
40€ por sessão	37,5€ por sessão	35€ por sessão	32,5€ por sessão

TREINOS PRESENCIAIS



Personalizado em Dupla

Duas pessoas acompanhadas por um personal trainer, sendo que cada uma dispõe de um plano de treino individualizado, prescrito de acordo com os seus objetivos, capacidades físicas e necessidades específicas.

Neste modelo de treino, as diferenças de idade ou género não constituem um obstáculo, uma vez que cada cliente segue o seu próprio plano de treino, totalmente adaptado à sua realidade.

Esta metodologia de treino funciona com dias e horários fixos. Ainda assim, se o parceiro de dupla estiver de acordo, podemos flexibilizar e ajustar pontualmente os horários.

PREÇOS

1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana
32,5€ por sessão*	30€ por sessão*	27,5€ por sessão*	25€ por sessão*

O valor mensal é calculado no início de cada mês, de acordo com o número de sessões de treino previstas para esse período. *Valor da sessão por pessoa.

TREINOS PRESENCIAIS



Em Grupo • 3 pessoas

Treino indicado para pessoas com idades, composições físicas e objetivos semelhantes.

O grupo é constituído por três pessoas que seguem o mesmo plano de treino, sempre acompanhadas por um personal trainer, responsável por montar o material, orientar, corrigir e fornecer feedback individualizado a cada cliente, garantindo a segurança e a eficácia do treino.

Esta metodologia de treino pressupõe dias e horários fixos, sem possibilidade de alteração.

PREÇOS

1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana
25€ por sessão*	22,5€ por sessão*	20€ por sessão*	17,5€ por sessão*

O valor mensal é calculado no início de cada mês, de acordo com o número de sessões de treino previstas para esse período. *Valor da sessão por pessoa.

TREINOS ONLINE



Personalizado Individual

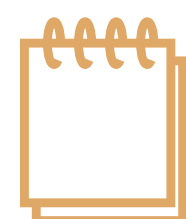
Ideal para quem procura um acompanhamento próximo e personalizado, sem necessidade de sair do conforto de casa ou perder tempo em deslocações, trânsito e estacionamento.

O plano de treino é cuidadosamente ajustado ao espaço disponível, ao material existente e, naturalmente, à capacidade física e aos objetivos de cada cliente.

PREÇOS

1x por semana	2x por semana	3x por semana	4x por semana
40€ por sessão	37,5€ por sessão	35€ por sessão	32,5€ por sessão

TREINOS ONLINE



Treino Autónomo com Acompanhamento Semanal

Ideal para quem já possui alguma experiência e autonomia no treino, necessitando apenas de ajustes técnicos pontuais, ou para quem prefere treinar de forma independente, mantendo ainda assim uma orientação especializada.

Esta metodologia de treino não pode ser realizada no nosso estabelecimento, pressupõe ser realizada num outro ginásio, em casa, trabalho, etc.

- Plano de treino ajustado aos gostos, necessidades e objetivos de cada cliente
- Treinos seguros, equilibrados e motivadores
- Acesso a uma aplicação personalizada, com conta individual
- Planos de treino detalhados, com imagens explicativas dos exercícios
- Acompanhamento semanal via WhatsApp para esclarecimento de dúvidas, correções técnicas e feedback, promovendo o compromisso e a consistência no treino

PREÇOS

MENSAL	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	ANUAL
65€	150€ 50€ por mês	240€ 40€ por mês	420€ 35€ por mês

Comodidades

Sem qualquer tipo de fidelização – acreditamos que as pessoas devem permanecer connosco pela qualidade do serviço, do espaço e pelos resultados alcançados, e não por obrigação contratual (também aplicável aos treinos online).



Todos os seguros e taxas incluídos no valor final, sem custos adicionais (também aplicável aos treinos online).



Parque de estacionamento privativo durante o horário de treino

[Parque Devesa e Devesa](#)



Balneários individuais, garantindo maior conforto e privacidade.
Toalhas de treino incluídas.



Possibilidade de utilizar as máquinas de trabalho cardiovascular autonomamente fora dos horários de treino.




STUDIO

Healthy & Fit

TREINO CONSCIENTE



Te esperamos pra treinar!

 [Rua de São Víctor, nº120 - Braga](#)
2ª a 6ª feira de 7h às 21h
Sábados de 9h às 13h



 +351 912 136 623

 studiohealthyandfit@gmail.com

 <https://healthyandfitstudio.com/>