
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

Healthy & Fit

Margarida Montes

Personal Trainer

Mestre em
Exercício e Saúde



Rita Almeida

Group Trainer

Certificado TEEF,
Pilates e Yoga



Pata Nisca

Rececionista

Doutorado em
receção calorosa
e atenção imediata
aos clientes com
responsabilidade pela
gestão do ambiente,
snacks e bom humor.



Healthy & Fit

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.

Healthy & Fit

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.

Healthy & Fit

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	2x	3x	4x
por semana	por semana	por semana	por semana
40€	**37,5€**	**35€**	**32,5€**
por sessão	por sessão	por sessão	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	2x	3x	4x
por semana	por semana	por semana	por semana
32,5€	**30€**	**27,5€**	**25€**
por sessão*	por sessão*	por sessão*	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	2x	3x	4x
por semana	por semana	por semana	por semana
25€	22,5€	20€	17,5€
por sessão*	por sessão*	por sessão*	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.

Healthy & Fit

AULAS PRESENCIAIS



Aula de Yoga em Grupo • 8 pessoas

Excelente opção para quem procura um momento de equilíbrio entre corpo e mente, melhorando a mobilidade articular, a consciência corporal e a composição física. Através da combinação de movimento, respiração e relaxamento, as aulas promovem a redução do stress, o bem-estar geral e uma melhor qualidade de vida.

A vantagem de ser uma aula restrita a 8 pessoas permite uma real adaptação às capacidades e necessidades de cada aluno.

PREÇOS

AVULSO	1x por semana	2x por semana
15€ por aula	25€ por mês	45€ por mês

*As aulas adquiridas por mensalidade não podem ser repostas em caso de ausência.

Healthy & Fit

AULAS PRESENCIAIS



Aula de Yoga Individual

Recomendado para quem procura usufruir de todos os benefícios do Yoga através de um acompanhamento totalmente individualizado. Cada sessão é planeada exclusivamente para a pessoa, tendo em consideração os seus gostos, objetivos, limitações, condição física e experiência, permitindo uma adaptação contínua dos exercícios e da prática de forma ainda mais segura e sustentável.

O acompanhamento exclusivo do professor garante uma maior atenção à técnica, à respiração e à evolução, proporcionando uma experiência mais eficaz e completamente personalizada.

PREÇOS

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

AULAS PRESENCIAIS



Aula de Pilates em Grupo • 8 pessoas

Recomendado para quem pretende melhorar (dentro da capacidade individual de cada um) a postura, fortalecer a musculatura estabilizadora e desenvolver maior controlo sobre o movimento. Com exercícios executados de forma segura e progressiva, as aulas ajudam a prevenir lesões, reduzir desconfortos musculoesqueléticos e melhorar a funcionalidade do corpo no dia a dia, respeitando sempre as características individuais de cada praticante.

A vantagem de ser uma aula restrita a 8 pessoas permite uma real adaptação às capacidades e necessidades de cada aluno.

PREÇOS

AVULSO	1x por semana	2x por semana
15€ por aula	25€ por mês	45€ por mês

*As aulas adquiridas por mensalidade não podem ser repostas em caso de ausência.

Healthy & Fit

AULAS PRESENCIAIS



Aula de Pilates Individual

Recomendado para quem pretende beneficiar do método Pilates através de um acompanhamento exclusivo e totalmente adaptado às suas necessidades. Cada sessão é cuidadosamente estruturada em função dos objetivos, capacidades e limitações individuais, permitindo um trabalho mais específico nas questões posturais, estabilidade, controlo do movimento e prevenção de lesões.

O acompanhamento permanente do professor possibilita uma correção técnica contínua e uma progressão ajustada, garantindo um serviço verdadeiramente personalizado e orientado para resultados.

PREÇOS

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

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

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

Parque de estacionamento privativo durante o horário de treino
Parque Devesa e Devesa (não aplicável às aulas de grupo).

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 (não aplicável às aulas de grupo).





Healthy & Fit

BEM-ESTAR



Massagem relaxante

A massagem relaxante promove o bem-estar físico e mental, ajudando a aliviar a tensão muscular, reduzir o stress e proporcionar uma sensação profunda de tranquilidade. Através de movimentos suaves e ritmados, favorece o relaxamento, estimula a circulação sanguínea e ajuda a aliviar o cansaço acumulado. Um momento dedicado a si, para desacelerar, recuperar o equilíbrio e cuidar do corpo e da mente.

PREÇOS

AVULSO	PACK 10 MASSAGENS
50€	400€
sessão / 1 hora	10 sessões / 1 hora cada

Comodidades - Massagem

Acreditamos que as pessoas devem permanecer connosco pela qualidade do serviço, do espaço e pelos resultados alcançados.

Todos os seguros e taxas incluídos no valor final,
sem custos adicionais

Parque de estacionamento privativo durante o horário da massagem:
Parque Devesa e Devesa .

Balneários individuais, garantindo maior conforto e privacidade.
Toalhas e roupão incluídos.



Healthy & Fit

Fotos: Freepik e acervo Studio Healthy & Fit - Projeto gráfico: clauquaresma.com

STUDIO

Healthy & Fit

TREINO CONSCIENTE



Estamos à tua espera para 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/