

**fitnessup**<sup>®</sup>  
WAKE UP FOR UP

# APRESENTAÇÃO CORPORATE!

---

AS MELHORES CONDIÇÕES PARA EMPRESAS.

# ÍNDICE

---

FITNESS UP	+
MISSÃO, VISÃO, VALORES	+
A NOSSA FILOSOFIA: SER UP É SER FELIZ!	+
AS INSTALAÇÕES	+
OS CLUBES	+
OS SERVIÇOS	+
MODALIDADES	+
AS VANTAGENS DE SER UP	+

# FITNESS UP

## QUEM SOMOS CONFUNDE-SE COM A NOSSA HISTÓRIA.

Estávamos em 2012 quando juntamos uma equipa humilde a um sonho gigantesco de ser uma versão fitness do mundo Walt Disney.

Para complicar queríamos oferecer ao mercado uma versão prestige de clubes low-cost: ecológicos, energizantes, para iniciantes e para profissionais e onde cada um paga apenas aquilo que utiliza. Tudo isto porque acreditamos, mesmo, que Ser Feliz através do Fitness é um direito de todos.

Na altura, não estávamos sozinhos!

Ainda assim, aqueles que nos eram mais próximos diziam que éramos loucos e que não iríamos sobreviver. Hoje, contamos com vários clubes em várias cidades, e muitos outros já estão a caminho! Continuamos a apostar em clubes com design de excelência, para clientes de bom gosto, clubes bem equipados e, claro, sempre com um sorriso genuíno para receber os nossos amigos. Sim, amigos! Pois se estão a ajudar-nos neste sonho, são nossos amigos!

Inicialmente, criamos dúvidas a muitos! Aqueles que as tinham são hoje os nossos maiores fãs.

Não somos perfeitos, mas somos focados na solução e nunca no problema. Cada opinião dos nossos sócios faz-nos melhorar diariamente.

Apenas não nos comparem. Pois quem nos escolhe para trabalhar ou para treinar são incomparáveis.

Somos uma equipa de profissionais altamente qualificada, garantimos os treinos mais contagiantes do mercado e, ainda, somos criadores de fantásticas modalidades. Isto porque levamos o Fitness muito a sério!

Só nunca desistiremos do primeiro sonho e continuamos comprometidos em juntar mais amigos. E que juntos persigamos este sonho de sermos a rede de ginásios mais feliz do mundo!

Bem-vindo(a) à Tribo UP!

Hélder Ferreira, CEO e Fundador Fitness UP

# MISSÃO, VISÃO E VALORES



## MISSÃO

Tornar acessível a todos o Fitness de alta qualidade.



## VISÃO

Ser a maior, mais cool e mais eficiente marca do setor em Portugal!



## VALORES

- Superação;
- Inclusão;
- Sustentabilidade;
- Solidariedade.



# A NOSSA FILOSOFIA

## SER UP É SER FELIZ!

O Fitness UP apresenta uma filosofia que é, nada mais nada menos, do que um estilo de vida. SER UP É SER FELIZ é o mote que nos diz que qualquer pessoa, independentemente da raça, sexo, orientação sexual ou outra característica sociocultural, cabe na Tribo UP. Só há uma condição para se ser um de nós que é, efetivamente, ser feliz!

Desta forma, a nossa filosofia engloba a nossa missão, visão, valores, princípios e o valor que nós queremos entregar à sociedade no geral. Se a pretensão de alguém é ser feliz através do fitness, então somos a casa certa para o receber.



# AS INSTALAÇÕES

As instalações dos Clubes Fitness UP estão subdivididas pelas seguintes áreas técnicas:



Zona de  
Cardiofitness



Zona de  
Resistência



Zona de  
Musculação



Zona de Treino  
Funcional



Zona de  
Sprint



Zona de  
Relaxamento



Zona  
Social



Zona  
Verde



Ringue  
de boxe



Estúdios UP



Gabinete de  
Atendimento



Gabinete  
de Nutrição



Gabinete  
de Massagem



Balneários

# OS CLUBES

26 GINÁSIOS EM FUNCIONAMENTO EM 2021



**DISTRITO DE VIANA DO CASTELO**

1 UNIDADE

**DISTRITO DO PORTO**

12 UNIDADES

**DISTRITO DE AVEIRO**

2 UNIDADE

**DISTRITO DE LISBOA**

2 UNIDADE

**DISTRITO DE SETÚBAL**

2 UNIDADE

**DISTRITO DE BRAGA**

4 UNIDADES

**DISTRITO DE VILA REAL**

1 UNIDADE

**DISTRITO DE VISEU**

1 UNIDADE

**DISTRITO DE CASTELO BRANCO**

1 UNIDADE









# OS SERVIÇOS

DEZENAS DE SERVIÇOS AOS MELHORES PREÇOS.

Os Clubes Fitness UP regem-se pelos mais altos padrões de excelência aos preços mais baixos do mercado. A cada sócio, os Clubes UP prestam os seguintes serviços:



Treino de  
Fitness



Treino  
Personalizado



Aulas de Grupo  
Várias Modalidades



Consultas  
de Nutrição



Consultas de  
Avaliação Inicial



Live DJ



Água Vitaminada  
H2UP

**LES MILLS**

Aulas  
Les Mills



Aulas  
Eac Systems



Aulas  
Virtuais



Estacionamento  
Gratuito

# MODALIDADES

MAIS DE 100 AULAS DE GRUPO POR SEMANA.



BODY JUMP



BODY PUMP



BOXE



BOXE KIDS



BULL-K



BUM BUM BRASIL



CROSTRAINING



CROSTRAINING KIDS



CYCLING



DANÇA KIDS



DUMBBELLS



FIIT



GAP



HIP HOP



LOCAL



PILATES



STEP



X-PRESS



YOGA



ZUMBA



# AS VANTAGENS DE SER UP!

A PARTIR DE 5,80€/SEMANA.

OFERTA DA  
INSCRIÇÃO

AVALIAÇÃO FÍSICA  
INICIAL GRATUITA

AVALIAÇÃO  
NUTRICIONAL  
INICIAL GRATUITA

PLANEAMENTO  
NUTRICIONAL  
SEMESTRAL

ACESSO LIVRE  
A TODAS AS  
AULAS DE GRUPO

ACESSO A  
TODOS OS  
CLUBES

HORÁRIO  
LIVRE

VANTAGENS PARA  
FAMILIARES DIRETOS

BANHOS  
INCLUÍDOS

# CONDIÇÕES EXCLUSIVAS COLABORADORES

## INSCRIÇÃO

50€



100% GRÁTIS

## VALOR DO PLANO

6.80€



5.80€

COM CINÁSIO LIVRE,  
AULAS DE GRUPO E BANHOS

## OFERTA

1 AVALIAÇÃO FÍSICA  
1 RASTREIO NUTRICIONAL  
ACESSO AO UPTV\*

\*NO VALOR DE 103€

## POUPANÇA

50€ INSCRIÇÃO  
52€ VALOR DO PLANO  
103€ ACESSO AO UPTV

**TOTAL 205€**



fitnessup®  
WAKE UP FOR UP