

SOLINCA

Health & Fitness Club

Índice

Historial	3
Moradas	4
Posicionamento	5
O Sócio	6
Programas de treino	7
Modalidades	9
Outras modalidades	11
Saúde e Beleza	12
Outros serviços	14
Perfil de inscrições	15
Condições	16
Convite	17
Contactos	18

Historial

A cadeia SOLINCA Health & Fitness Club conta já com 7 unidades em funcionamento, com representatividade em todo o país.

1995

Porto Palácio

1997

Club Colombo- Lisboa

2001

Vasco da Gama- Lisboa

2001

Braga

2002

Málaga- Espanha

2003

Oeiras

2004

Viana do Castelo

Moradas

Porto Palácio – Av. da Boavista n.º 1269, 4100-130 Porto

Club Colombo – Centro Colombo, Loja A 201,
Av. Lusíada, 1500-392 Lisboa

Vasco da Gama – Centro Vasco da Gama
Av. D. João II, 1990-094 LISBOA

Braga – Centro Empresarial de Braga, Lugar dE Misericórdia
Pavilhão W2/W3 Ferreiros, 4705-319 Braga

Oeiras - Estrada da Medrosa,
Rua Raul Lino, Lote 11, 2780 Oeiras

Viana do Castelo - Parque Empresarial da Praia Norte
Av. Cabo Verde - 4900 Viana do Castelo

Posicionamento

- ✓ Status
- ✓ Convívio
- ✓ Saúde
- ✓ Beleza



A missão da SOLINCA Health & Fitness Club é contribuir diariamente para o **Bem Estar** e qualidade de vida de todos os seus Sócios

- ✓ Grande variedade de **Serviços**
- ✓ Política de **Retenção** baseada em:
 - Actividades (extensão)
 - Personalização dos serviços
 - Acompanhamento ao sócio

O Sócio

A partir do momento em que um novo Sócio se inscreve num dos clubes SOLINCA, é-lhe feita uma avaliação física de acordo com os objectivos físicos de cada um.

O Sócio começa então o seu treino integrado num dos programas gerais SOLINCA, aplicado à sua condição física e objectivos:

- ✓ Programa “**Em Forma**”
- ✓ Programa “**Redução de Massa Gorda**”
- ✓ Programa “**Séniores**”
- ✓ Programa “**Hipertrofia Muscular**”

Programas de treino

Hipertrofia Muscular

Objectivo: Aumentar e/ou definir massa muscular.

Actividade vocacionada para o treino localizado.



Redução de Massa Gorda

Objectivo: Prevenir e tratar o excesso de peso ou a obesidade.

Actividade vocacionada para uma maior perda calórica e controlo nutricional.

Programas de treino

Séniore

Objectivo: Prevenir problemas osteoarticulares, fragilidade muscular e cardiovascular.

Actividade vocacionada para a manutenção das actividades quotidianas.



Em forma

Objectivo: Melhoria da condição física geral.

Actividade vocacionada para uma completa tonificação.

Modalidades

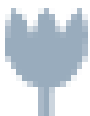
As modalidades SOLINCA dividem-se em 5 grupos distintos:



Cardio-Vascular



Muscular Localizado



Concentração/Relaxamento



Danças



Condição Física Geral

Modalidades



Local

Abs

Push Power

GAP

Power legs



Dança

Aerodance

Latinomix



Condição Física Geral

Flexibilidade

Circuito

Condicionamento

Hidroginástica



Concentração \ Relaxamento

yôga



Resistência Cardiovascular

Step

Bike

Cardio kick box

SOLINCA

Health & Fitness Club

Outras modalidades

- Capoeira
- Natação Infantil
- Karatê Infantil
- Squash
- Tanque de Hidroterapia
- Natação Adultos
- Natação Crianças

Saúde e Beleza

Saúde, Beleza e Bem Estar

Como complemento à boa forma física, os SOLINCA Health & Fitness Clubs oferecem ainda um variado leque de serviços, introduzindo o sócio nos outros conceitos dos clubes: a Beleza e o Bem Estar.

- Sauna
- Banho Turco
- Jacuzzi
- Duche de Aromoterapia



Bem Estar

Saúde e Beleza

- Gabinetes de Estética
- Solário
- Limpezas de Pele
- Massagem Subaquática com Algas
- Duche Escocês
- Massagem Manual
- Duche Vichy
- Dermajet
- Lamas
- Drenagem Mecânica
- Drenagem Manual

Beleza

Outros serviços

- Clínica de fisioterapia
- Nutricionista
- Podologista
- Depilação a laser
- Personal Training

Perfil de inscrições

A SOLINCA Health & Fitness Club tem modalidades de inscrição adequadas ao estilo de vida e necessidades de cada um:

Número de utilizações semanais:

Livre

2 vezes por semana

Avulso (por 1 dia)

Horário de utilização:

Peak: das 07.00h às 22.00h

Off-Peak: das 07.00h às 17.00h

Local de utilização:

Num só clube

Sócio 100% (todos os clubes)

Condições

Condições Especiais para:

Colaboradores SEPLEU

- Isenção de Jóia
- 15% de desconto nas mensalidades (cartão Fitness)
- Obrigatório cumprir o mínimo de 150 inscrições.

Protocolo Solinca e SEPLEU

No seguimento do protocolo acordado, o Health Club Solinca tem o prazer de anunciar que convida todos os colaboradores Do **SEPLEU** ., bem

como os seus familiares e amigos, a usufruïrem por um dia, das instalações do Health Club Braga, concedendo-lhes um livre trânsito a todas as actividades praticadas nomeadamente: Ginásios, Aulas em Grupo, Piscinas, SPA,... Este convite é válido tanto em dias da semana como para Sábados, Domingos e Feriados.

Contactos

Aguardamos a sua visita!

Para mais informações por favor contactar :

Filipe Rebelo

Telf: 253305628

Fax: 253305625

Telm: 935039055

Email: farebelo@sonae.pt