

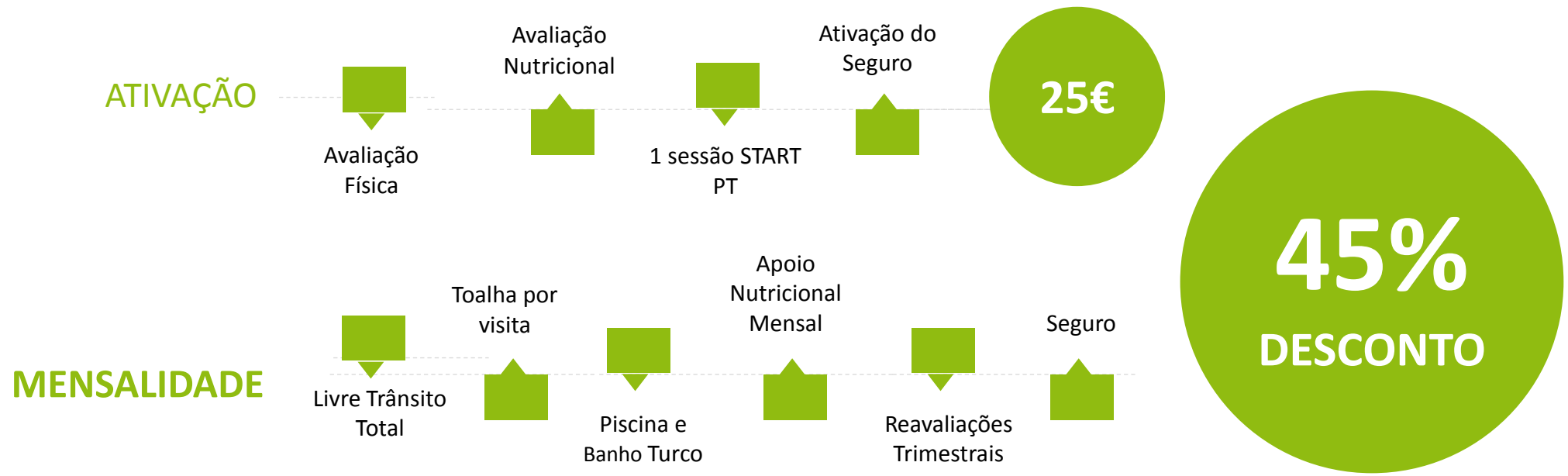
GYM TONICO

WELLNESS CENTER

Proud To Be Premium



Corporate: Condições Especiais Colaboradores e clientes ginásio. Sem fidelização



Corporate: Condições Especiais para clientes em serviços específicos.

Sem fidelização



A grayscale photograph of a man with a beard and short hair, seen from the side, working out on a piece of gym equipment. The background is a blurred gym environment with other people and equipment. Overlaid on the image is a motivational quote in bright yellow text.

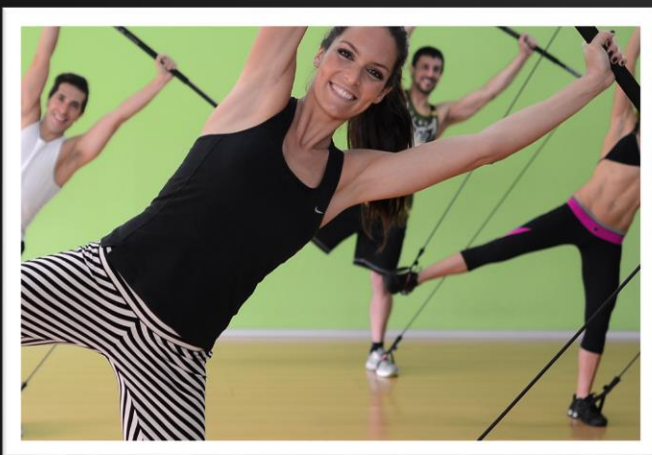
**O seu corpo é o seu melhor
investimento!!!!!!**



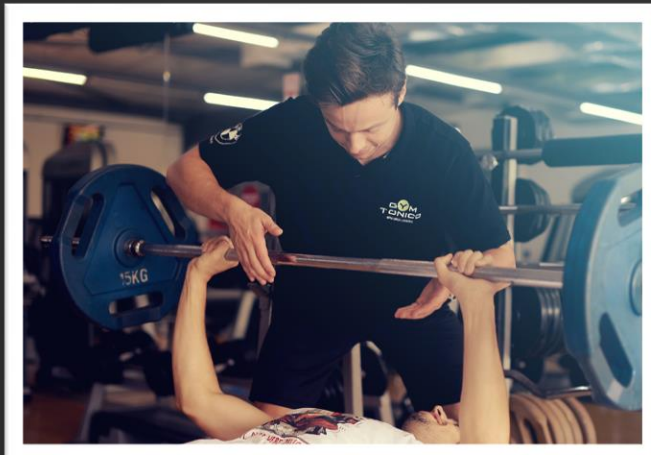
O **Gym Tónico** é uma marca 100% portuguesa com mais de 15 anos de existência no mercado.

O nosso posicionamento, desde o início, foi o de qualidade premium. O nosso conceito de *wellness center* sempre procurou aliar a atividade física ao bem estar e saúde em geral.

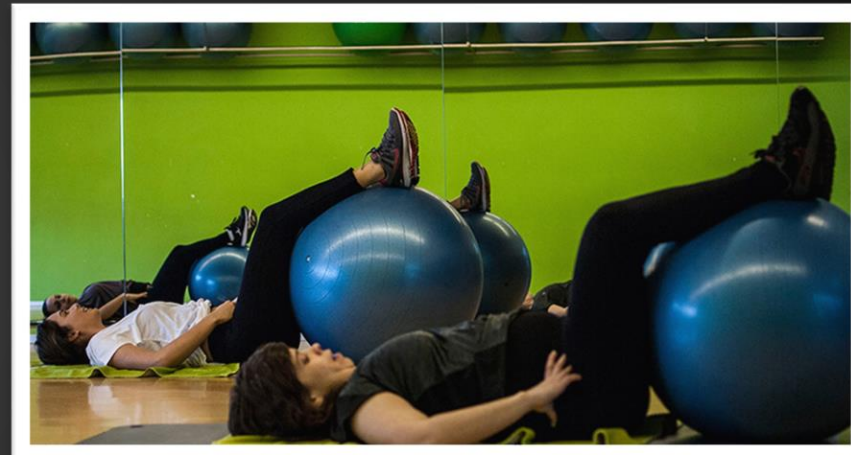
Um dos pilares base da nossa marca é a formação contínua dos nossos colaboradores. Tal permite inovarmos constantemente com:



Aulas de grupo exclusivas Gym Tónico: PowerPump, X-Jump, Boxe, Stamyna, B-Rebound, Get Physical, LPF (hipopressivos).



Métodos de treino adaptados a todas as faixas etárias e objetivos.



Programas de condicionamento físico específicos para: grávidas; pós-parto; atletas de elite e utentes com patologias do foro oncológico, cardíaco, ortopédico ou com doença degenerativa das funções cognitivas (e.g. alzheimer)

21^Y STREET GYM

Com um jardim vedado com 1.700 m², o nosso ginásio disponibiliza várias aulas de grupo e treinos outdoor. Faça o seu exercício em harmonia com a natureza e em total segurança



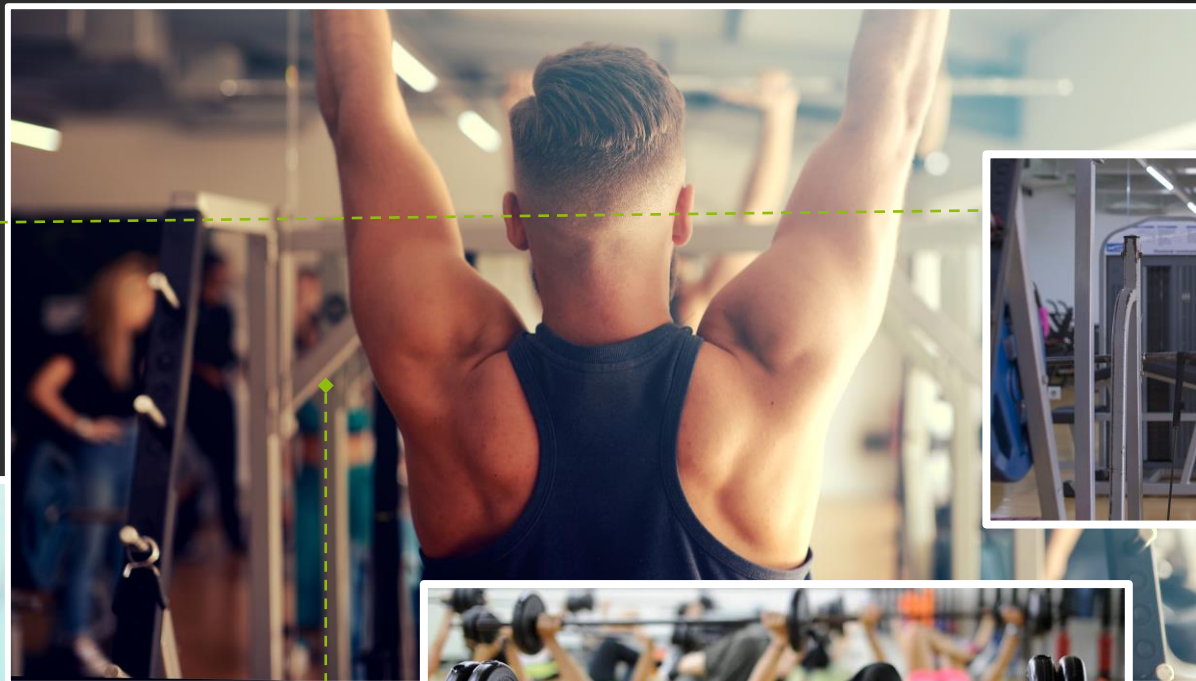
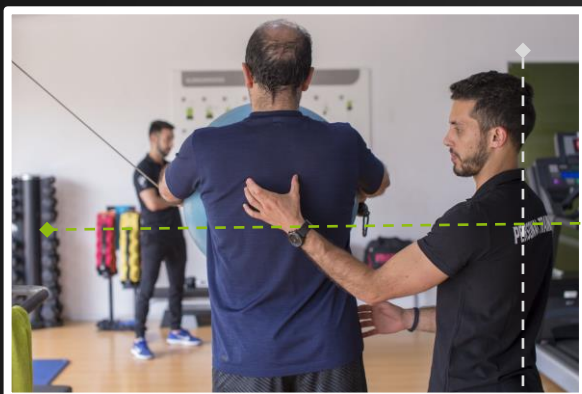
Com uma piscina em que o tratamento de água é feito por um sistema de ultravioletas, sem o recurso ao cloro (única em Braga), dispomos de uma das mais conceituadas escolas de natação do País. Temos também vários Protocolos Escolares.





Com uma equipa transdisciplinar, que inclui desde técnicos do exercício físico, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiros e até psicólogos, conseguimos orientar de forma incisiva quem nos procura, mesmo que nunca tenha entrado num clube de fitness e saúde. Acreditamos na nossa missão de tornar as pessoas mais activas, mais saudáveis, mais felizes, por isso fazemos parte do **Portugal Activo** da **Fitness Alliance**, do **Lets Be Active**, do **Race For The Cure** e do **Mexe-te Braga**

TEMOS ORGULHO NOS NOSSOS CLIENTES



Exercício Físico: Porquê Trabalhar e ser Feliz!

Menos Stress e Mais Produtividade e Criatividade é possível com colaboradores felizes

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Estocolmo e do Instituto Karolinska demonstrou que o aumento de produtividade acontece com a prática de exercício físico regular por causa de um ganho de energia, de vigor, mas, por outro lado, também em função de um menor número de abstenções por causa de doenças

96% dos colaboradores de grandes organizações como a SONAE e a Intermarché afirmaram ter mais energia e vitalidade quando praticam exercício físico regular

As empresas mais inovadoras oferecem prêmios e outras vantagens, para funcionários que sejam ativos fisicamente porque quem é ativo fisicamente é mais focado e cognitivamente mais estimulável



Porém

O Eurobarómetro da Atividade Física de 2018 revelou que:

68% da população portuguesa não faz qualquer tipo de exercício físico

em 2017, mais quatro pontos percentuais de inatividade face ao mesmo estudo realizado em 2013



Portugal entre os três países da Europa com piores resultados, a par da Roménia, Grécia e Bulgária.

3 em 4 mulheres nunca ou raramente praticam exercício físico. Segundo a Fundação Champalimaud, **mais de 1/3 dos cancros de mama seriam evitáveis com um estilo de vida saudável que incluísse o exercício físico regular**

Excesso de peso aumenta o risco de 11 tipos de **CANCRO** (entre eles Mama, Próstata, Estômago e Pâncreas). A obesidade mórbida **reduz drasticamente a esperança média de vida** em 9 anos nas mulheres e 12 nos homens

PROGRAMAS ESPECÍFICOS GYM TÓNICO

Muito mais que um ginásio! Somos um Wellness Center!



Programa de exercício físico adequado à condição do doente oncológico, durante e após a fase de tratamento oncológico. Implementado no ginásio em parceria com Instituições como o Hospital de Braga, Fundação Champalimaud, Hospital da Luz, e Associação Rosa Vida, promove a diminuição dos efeitos secundários da quimioterapia, assim como uma melhoria da capacidade funcional.



Ideal para quem quer aprender a nadar ou a melhorar a sua técnica. Atendimento individualizado para bebés, crianças e adultos. Realizada numa piscina especial, com tratamento de água por ultravioletas (única em Braga).



Equipa multidisciplinar, composta por Enfermeiras Parto, Fisioterapeutas Especializadas na Saúde da Mulher, Psicólogos e Terapeutas, especializada e qualificada que atua na fase mais especial e mágica do casal: SEREM PAIS.

Apoiamos o desenvolvimento e aprendizagem de toda a família.



Promover, adaptar e coordenar a sua alimentação ao plano de treino, planeado para atingir os objectivos propostos. Uma ótima solução teambuilding para os nossos clients CORPORATE.



Um cartão: 3 cidades | 3 ginásios*



LISBOA:
Clube VII



PORTO:
Breathe



BRAGA:
Gym Tónico

A nova aliança entre o Gym Tónico e os ginásios Breathe e Clube VII, permite-lhe treinar quando viaja até ao Porto ou Lisboa como se estivesse no seu ginásio *

*sujeito as condições gerais de cada ginásio



1 CARTÃO

3 ginásios | 3 cidades

BREATHE
SPORT FITNESS

CLUBE VII
HEALTH • FITNESS • RACQUET

GYM
TÓNICO
WELLNESS CENTER

O seu futuro começa aqui!





**Marque já um treino experimental totalmente
GRÁTIS**

Rua Nascente, 210
4715-238 Braga
253263004 | 962030190
geral@gymtonico.com



Proud To Be Premium