

# Um raio de luz no bem-estar

O Evolution Wellness e Fitness Center trouxe ao Montijo um novo espaço, inteiramente dedicado à boa forma física e mental, numa área que ocupa perto de 1300 metros quadrados. Em pouco mais de um ano, o Evolution contabiliza 1500 sócios e o director técnico do clube revela um pouco do segredo deste sucesso... "Instalámo-nos aqui com uma área muito interessante, assim como produtos e serviços atractivos, o que se reflectiu numa imagem muito cativante e o resultado é que, um ano depois, estamos a funcionar a 100 por cento da nossa capacidade, o que é real-

mente impressionante", afirma Mauro Frota, que também é sócio-gerente do Evolution.

## ESPAÇO AGRADÁVEL

Desde os estúdios à sala de *cardiofitness*, passando pelos balneários, a luz natural marca forte presença, ilumina o espaço e torna a prática desportiva mais agradável. "Enquanto fazem o seu *cardiofitness*, as pessoas podem aproveitar um belíssimo pôr do Sol todas as tardes", sublinha Mauro Frota. Se juntarmos as paletas de cores vivas e a decoração, estão reunidas as condições para se sentir confortável

Seja para praticar a sua modalidade preferida ou relaxar, no Montijo poderá (re)encontrar o seu equilíbrio físico e psicológico, com o sol a espreitar pela janela.

e começar o seu treino. Qual? Basta escolher dentro da grande variedade de modalidades disponíveis no Evolution Wellness e Fitness Center.

Para além da sala de *cardiofitness* e musculação e uma outra de pesos livres, o espaço encontra-se dividido em cinco zonas distintas, consoante as modalidades.

## VARIEDADE DE ESCOLHA

No Mind & Body Studio poderá encontrar Pilates, ioga, *body balance*, *chi kung* e alongamento; no Martial Arts Studio, como o nome indica, karaté (adultos e infantil), *jiu jitsu* brasileiro e defesa pessoal com o



## Modalidades disponíveis

Musculação, *cardiofitness*, Pilates, ioga, *body balance*, *chi kung*, alongamentos, karaté (adulto e infantil), *jiu jitsu* brasileiro, PFS, dança oriental, ritmos, *hip hop*, dança infantil, *body pump*, *body combat*, *power jump*, GAP, localizada, ABS, *step*, RPM, *spinbike* e *evolution work out*.

## Serviços variados

Treino personalizado, sauna, banho turco, *jacuzzi*, estética, massagens, *tui na*, acupunctura, *babysitting*, toalhas, restaurante e cabeleireiro.



As artes orientais marcam forte presença neste clube, promovendo o bem-estar



A vista panorâmica a partir da sala de *cardiofitness* permite relaxar a mente no decorrer do treino

PFS (*progressive fighting system*); no Dance Studio, prepare-se para dança oriental, ritmos, *hip hop* e dança infantil; no Master Class Studio estão as aulas BTS, como *body pump*, *body combat* e *power jump*, mas também GAP, localizada, ABS e *step*, por último, no Bike Studio são dadas as aulas de RPM e *spinbike*. No Evolution Wellness e Fitness Center, as aulas mais procuradas passam pelo RPM, *body combat*, *body pump* e também por uma inovação... "O *evolution work out* é uma aula criada

por nós, com aeróbica um pouco mais intensa, e que tem tido bastante sucesso", revela o director técnico.

## TREINO PERSONALIZADO

Na opinião de Mauro Frota, "o serviço de topo será o *personal training*, com um trabalho bastante completo". Porém, os serviços não ficam por aqui... Sauna, banho turco, *jacuzzi*, *babysitting*, toalhas, restaurante, cabeleireiro, estética e massa-

gens constituem outras opções. A medicina tradicional chinesa também marca presença, assim como massagem *tui na* e acupunctura. Para 2007 está prevista a abertura de um consultório médico com psicólogos, fisioterapeutas e nutricionistas.

## PREFERÊNCIAS PESSOAIS

Para quem deseje ingressar neste ginásio, a jóia de inscrição tem um valor de 150 euros e as mensalidades oscilam entre os 35 e os 65 euros. Após a inscrição, no gabinete de avaliação física é realizada uma triagem, de modo a que a pessoa seja encaminhada de acordo com as suas preferências, actividade física, necessidades e objectivos. "Ambiente familiar com excelente nível técnico" é como Mauro Frota caracteriza, o ambiente que se vive no Evolution. BF

## Contactos úteis

Morada: Avenida de Olivença, 436,  
2870-108 Montijo.  
Tel.: 212 316 478  
Fax: 212 312 633  
E-mail: geral@evolution.pt  
Site: www.evolution.pt

## "Energia do grupo"

Para o director técnico, o aspecto mais positivo do Evolution Wellness e Fitness Center "é a energia do grupo e a união dos nossos profissionais, porque acreditamos realmente que a união faz a força e temos comprovado. Com o profissionalismo de toda a equipa, fazemos um grande esforço por unir todos, porque trabalhamos para o mesmo objectivo, que é servir e servir muito bem".

## RUMO À AVENTURA

As actividades físicas não têm de estar forçosamente confinadas ao espaço do clube. Por isso, a gerência desenvolveu o projecto Outside Walls. "A nossa ideia foi mostrar aos sócios que o Evolution podia ser mais que este espaço fechado; que podia ser toda uma Natureza por explorar, pelo que temos organizado com bastante regularidade mergulho desportivo, passeios pedestres, BTT, esqui, *snowboard*, *rafting* e escalada, envolvendo toda uma série de actividades *outdoor* que ligam mais as pessoas e criam laços fortíssimos", refere Mauro Frota.