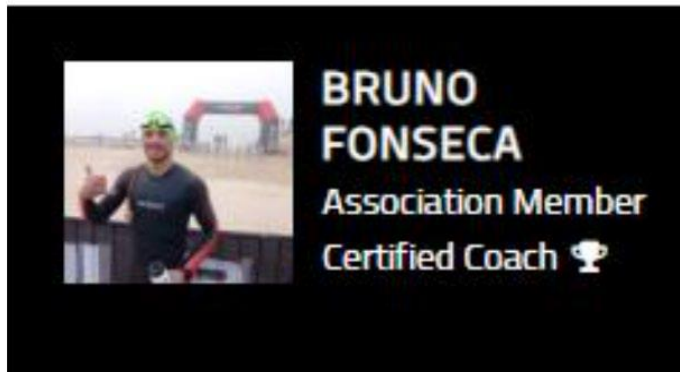


# IRONMAN U



## Caro(a)s Associado(a)s,

Os Serviços Sociais em conjunto com o **Treinador Bruno Fonseca**, vão promover uma parceria, com o objetivo de proporcionar aos nosso associados, a pratica de atividade física e melhoria da sua saúde em geral.

### **Treinos com plano individualizado:**

#### **a. Acompanhamento presencial ou on-line:**

- 1.Desenvolvimento de Treinos personalizados de Triatlo até à distancia de 70.3;
- 2.Desenvolvimento de Treinos personalizados de corrida, para Maratona, Meias e 10K;
- 3.Desenvolvimento de Treinos de natação iniciados ou aguas abertas;
- 4.Desenvolvimento de Treinos de ciclismo, outdoor e indoor;
- 5.Desenvolvimento de Treinos personalizados de preparação física;

**Preço:** Condições Especiais para os Associados dos Serviços Sociais.

#### **b. Treinos em Grupo:**

- 1.Treinos de corrida
- 2.Treinos de ciclismo
- 3.Natação em aguas abertas
- 4.Treinos de preparação física

3 treinos por semana + planilha de treino individual, se necessário

**Preço:** 30€ mês máximo de 12 alunos por aula e mínimo de 5 alunos inscritos.

**Horários:** a combinar com os alunos inscritos.

**Local:** Jamor ou Entrecampos

#### **Perfil do Treinador Bruno Fonseca:**

- Treinador com certificado internacional IRONMAN;
- Treinador com certificado de Treinador Grau I pelo IPDJ;
- Acompanhamento dos atletas da Competição, Iniciados e Cadetes do Sporting como treinador estagiário;
- Acompanhamento de atletas Age Group;
- Experiencia em CrossFit.



**Contacto:** 969695416

# BRUNO FONSECA - TREINOS PERSONALIZADOS PARCERIA