



URBAN SPORTS CLUB

Sports Guide N°7

Junta-te à maior e mais flexível rede desportiva da Europa

1 app +10.000 parceiros +50 desportos 1 única subscrição

www.urbansportsclub.com

O que é o Urban Sports Club?

Encontra o teu bem-estar através do desporto

O Urban Sports Club é a plataforma mais flexível e completa de desporto e bem-estar na Europa. Aqui podes treinar onde, quando e como quiseres, com uma oferta que se adapta ao teu estilo de vida.

Tudo numa só app

É muito fácil! Com uma única subscrição, tens acesso a:

- +50 modalidades desportivas e de bem-estar
- +10.000 parceiros em toda a Europa
- Aulas online, em direto e On Demand
- Opções de bem-estar como massagens e spa
- Treinos outdoor e em grupo

"Um dos principais objetivos da nossa empresa, é ajudar as pessoas a criarem um estilo de vida ativo e saudável."

Moritz Kreppel e Benjamin Roth, fundadores e CEOs do Urban Sports Club



Um plano à tua medida

Escolhe a subscrição que mais se adequa a ti

Uma das grandes vantagens do Urban Sports Club é a flexibilidade: **a nossa oferta desportiva adapta-se a qualquer pessoa**, independentemente das suas preferências, horários ou localização. Além disso, o **Urban Sports Club pode ser oferecido pelas empresas como benefício corporativo**, mas também está disponível para subscrição de particulares.

Aqui tens todos os detalhes para que possas escolher a melhor opção para ti:

- **Para empresas:** A empresa pode optar por pagar parte ou a totalidade da subscrição dos seus colaboradores. Este é um dos benefícios corporativos mais valorizados e é uma excelente forma de promover o bem-estar no trabalho.



- **Para particulares:** Podes subscrever individualmente, com opções mensais ou anuais e um número de check-ins ajustado ao teu plano (Essential, Classic, Premium ou Max).



- **Gostavas que a tua empresa pagasse pelos teus treinos?** Se queres ter o Urban Sports Club como benefício corporativo, recomenda-nos à tua empresa e **treina gratuitamente durante 3 meses.**



Como funciona o Urban Sports Club?

Treina onde quiseres com apenas alguns cliques

Começar a utilizar o Urban Sports Club é muito simples. Assim que a tua empresa aderir à nossa oferta corporate ou te registares como membro particular, só precisas de seguir estes passos:



1.

Regista-te através do nosso site (para particulares) ou pelo link fornecido pela tua empresa e escolhe a subscrição que melhor se adapta às tuas necessidades.



2.

Descarrega a app, explora a oferta desportiva e reserva o teu treino no horário que preferires (garante que a tua reserva está confirmada).



3.

Ao chegar ao local do parceiro, basta fazeres scan do QR code para realizares o teu check-in e entrares, uma vez confirmada a reserva, acede à atividade.

Faz o download da app:



Porquê o Urban Sports Club?

Une o desporto à tua vida pessoal e profissional

Num mundo onde o **bem-estar físico e mental é mais importante do que nunca**, o Urban Sports Club tornou-se uma ferramenta essencial para te ajudar a alcançar esse equilíbrio.

A nossa missão é inspirar pessoas a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, usando o desporto como um meio para crescerem tanto a nível pessoal como profissional.

No contexto de trabalho, o desporto ajuda-te a:

- Alcançar um melhor equilíbrio entre vida pessoal e profissional
- Ter ferramentas necessárias para gerires melhor o stress
- Aumentar a tua produtividade, criatividade e motivação
- Fortalecer o teu trabalho em equipa e a cultura da empresa através de atividades de grupo



Workout



A nossa oferta desportiva

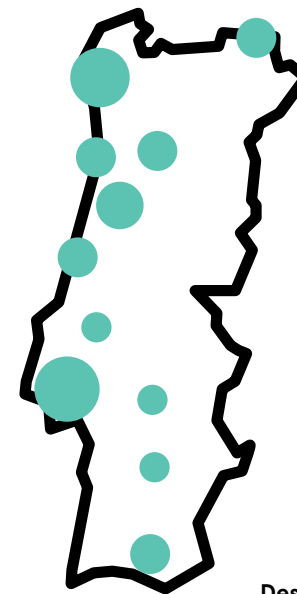
A cidade é o teu clube desportivo

Porquê escolher um só clube se toda a cidade pode ser o teu espaço de desporto?

Com o Urban Sports Club podes visitar os melhores clubes desportivos da tua cidade.

Tens mais de 10.000 parceiros em Portugal e pela Europa (desde Lisboa, Porto, Barcelona, Paris, Berlim e muitas outras).

Pratica atividades tão variadas como **fitness, yoga, treino funcional, natação, meditação, cycling ou pilates**. Mas também te podes desafiar e enfrentar novas modalidades como **pole dance, escalada ou surf**. E não te esqueças das milhares de aulas online (ao vivo e on demand) disponíveis na nossa plataforma. Tu decides o que queres fazer hoje!



+800 parceiros em Portugal
Descobre todos os parceiros na app e no site

Aqui tens uma seleção de alguns dos parceiros que podes encontrar no Urban Sports Club:



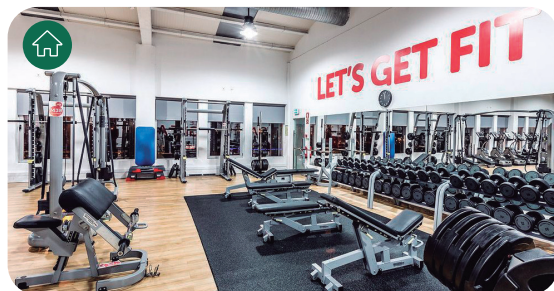
INDOOR



OUTDOOR

1. SOLINCA • Nacional

Ginásios com piscina, sauna e várias aulas de grupo, sempre com acompanhamento especializado.



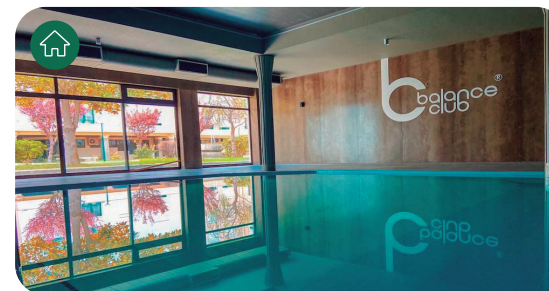
2. BE-FIT • Nacional

Ginásios com áreas de cardio, musculação, aulas de grupo e apoio especializado em todos os treinos.



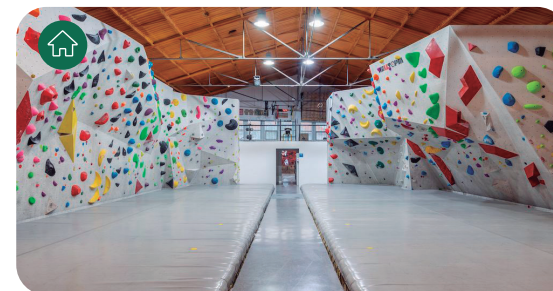
5. BALANCE CLUB • Nacional

Mais do que um ginásio: treino completo com força, cardio, aulas de grupo e piscina num só lugar.



6. VERTIGO • Lisboa

O spot ideal para quem ama bouldering, com paredes de 4,80m da Walltopia – seguro e desafiante para todos os níveis.



3. TIME TO FITNESS • Nacional

Ginásio moderno com área de musculação, treino funcional e equipamentos de cardio de alta tecnologia.



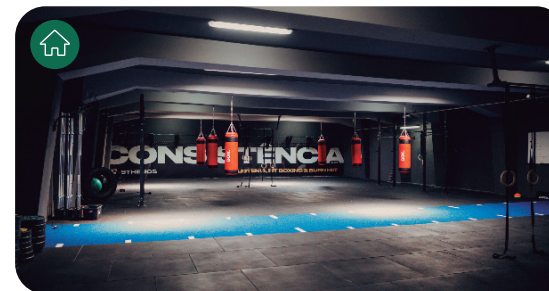
4. JAZZY • Nacional

Mais do que uma escola, é um espaço para viver a dança, aprender e evoluir, seja qual for o estilo ou nível.



7. STHENOS • Lisboa

Maior espaço indoor de calistenia em Portugal, com treino de força, mobilidade e resistência para todos os níveis.



8. THE CODE • Lisboa

Mais do que treino: HIIT, FitBoxing e Cycling com música e energia para dares sempre o teu máximo.



9. RACKETS PRO · Lisboa

O clube ideal para quem vive o padel e o ténis com paixão – campos de excelência e um ambiente vibrante.



10. QUINTA MONSERRATE · Porto

Um clube onde o desporto se cruza com a natureza – campos de padel e ténis num ambiente tranquilo e acolhedor.



11. STUDIO LEGACY · Porto

Uma experiência que desafia o corpo e a mente, com Cycle, Bootcamp, Yoga e Pilates num só espaço cheio de energia.



12. THE NORTH WALL · Porto

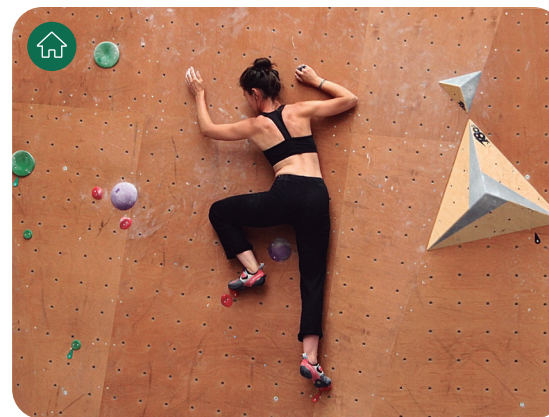
O maior centro de escalada em Portugal, com boulder, treino técnico e desafios para todos os níveis.



Treina além fronteiras:

Tens também a oportunidade de treinar noutras cidades europeias. Deixamos-te aqui alguns parceiros que podes e deves experimentar:

- **Storm Cycle · Berlim** – Indoor cycling com treinos desafiantes e uma experiência envolvente.
- **ARKOSE · Paris** – Referência na escalada indoor, com espaços modernos e percursos para todos os níveis.
- **Square Fitness Studio · Madrid** – Treinos de HIIT e funcional num ambiente dinâmico e energizante.
- **Rocycle · Amsterdão** – Estúdio de indoor cycling que combina música, energia e intensidade para um treino imersivo e motivador.



13. ARKOSE · Paris



14. BEAT81 · Berlim



Dá energia ao teu dia com esta playlist
by LoveCycle  Spotify



Life

Mais do que desporto

Levamos-te o desporto e o bem-estar nos melhores spots da cidade

No Urban Sports Club, acreditamos que o bem-estar vai muito para além do treino. Por isso, juntamos desporto, recuperação e equilíbrio, criando experiências que combinam movimento e relaxamento. Desde espaços exclusivos a momentos de wellness, temos de tudo para cuidares de ti.

Descobre parceiros como o Serenity Spa, com opções de Spa, Ginásio e Massagens em Cascais, ou o El Spa, um refúgio no centro de Lisboa.



Do treino à recuperação, acreditamos no equilíbrio. Por isso, apostamos também em parceiros que cuidam do corpo e da mente — porque bem-estar é tudo isto junto.

Come de forma equilibrada com a Ariana @nu3ariana

Esta receita além de saudável, vai saber-te mesmo bem!

Uma massa cremosa com camarão, salmão e espinafres, cheia de sabor e com os nutrientes certos para uma refeição equilibrada. Perfeita para um almoço rápido ou um jantar reconfortante.



Massa cremosa com camarão, salmão e espinafres

Ingredientes:

50g de espinafres
1/2 cebola
1 alho
1 lata de salmão (50g de peso escorrido) OU 1
lata de atum ao natural (84g de peso escorrido)
70g de camarão
30g de massa crua
1 colher de sopa de queijo creme light

1. Numa panela, refogar ligeiramente o salmão e o camarão com cebola e alho.
2. Acrescentar os espinafres e envolver.
3. Simultaneamente, colocar a massa a cozer.
4. Quando ambos estiverem prontos, misturar o preparado de salmão com a massa e adicionar o queijo creme. Misturar bem, et voilà!

Acede a mais
receitas aqui:

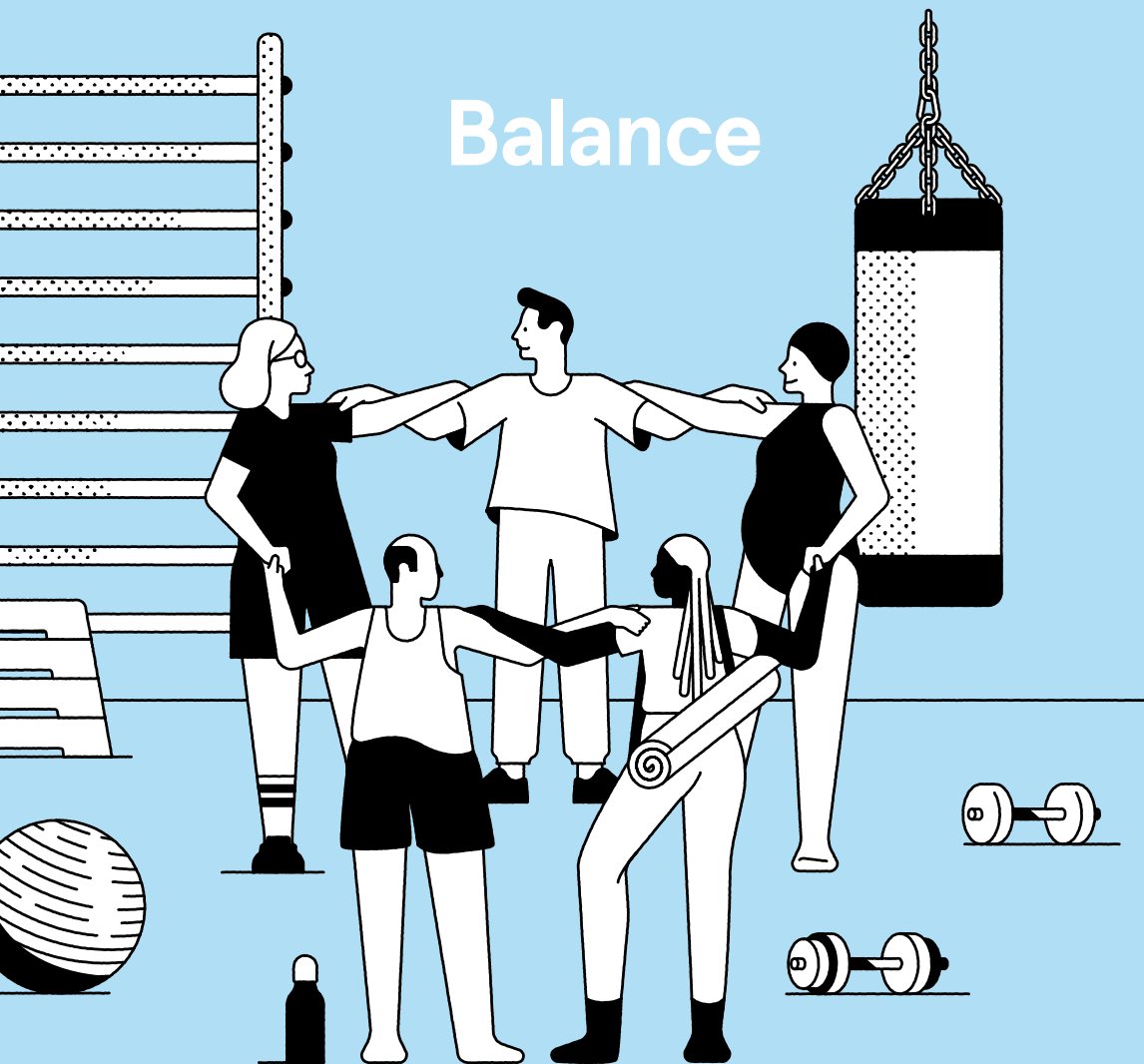


5 formas simples de melhorar o teu dia de trabalho

1. **Começa com calma** · Acorda sem correrias, faz alguns alongamentos ou exercícios de respiração e prepara um pequeno-almoço completo e nutritivo. Pequenos hábitos fazem a diferença.
2. **Mexe-te mais** · Sempre que puderes, dá preferência a deslocações a pé ou de bicicleta. Se não for possível, torna uma prioridade fazer uma pequena caminhada em algum momento do dia, seja de manhã, na hora de almoço ou ao final do dia.
3. **Faz pausas** · Levanta-te, estica as pernas, troca duas palavras de conversa com alguém ou, simplesmente, para e respira fundo. Trabalhar sem pausas não é produtivo.
4. **Planeia o dia de amanhã** · Antes de fechares o portátil, define as tuas prioridades para amanhã. Vais poupar-te ao stress de manhã.
5. **Termina o dia em grande** · Seja com um treino, um jantar entre amigos ou só um bom episódio da tua série favorita, faz algo que te faça sentir bem.



Balance



Urban Sports Club Day

A nossa comunidade, sempre em movimento

No Urban Sports Club, acreditamos que o desporto tem o poder de **unir pessoas, criar conexões e transformar rotinas**. O Urban Sports Club Day é a prova disso – um evento criado para reunir a nossa comunidade e celebrar um estilo de vida ativo e saudável.

Mais do que um dia para treinar, é um momento para **experimentar outras modalidades, conhecer novas pessoas e sentir a energia de quem partilha a mesma paixão pelo bem-estar**.

Seja numa aula dinâmica, num treino desafiador ou num simples momento de partilha, o espírito que nos une está sempre presente.



Se queres perceber o que faz deste evento tão especial, espreita a última edição e sente a energia da nossa comunidade.

Descobre tudo sobre o
Urban Sports Club Day aqui:



OLX + Urban Sports Club: uma parceria de sucesso

O impacto do desporto no ambiente de trabalho

O OLX Portugal sempre procurou oferecer benefícios que promovem o bem-estar dos seus colaboradores. Ao integrarem Urban Sports Club como benefício corporativo, a empresa proporcionou à equipa mais do que apenas um incentivo ao desporto – **trouxе flexibilidade, diversidade e um impacto real na motivação e produtividade do dia a dia.**



Para Tiago Ginja, Facility and Office Manager Portugal, oferecer desporto, deveria ser uma opção natural dos benefícios disponibilizados pelas empresas:



"O seguro de saúde, o seguro de vida, tudo o que é normal para as empresas. O desporto também devia ser o normal."



Miguel Chin, Data Engineering Manager, reforça este impacto:

"Desafiamo-nos uns aos outros e vamos experimentando desportos novos. Seja dança, seja kickboxing, seja escalada... vamos à aventura."



A diversidade de atividades foi um dos aspetos mais valorizados. Para muitos, o Urban Sports Club trouxe a oportunidade de experimentar novas modalidades sem compromisso e de integrar exercício físico na sua rotina de forma mais dinâmica. Violeta Blanc de Sousa, Product Manager, destaca essa liberdade:

"Deu-me a possibilidade de experimentar coisas novas sem ter que me comprometer com uma fidelização a um ginásio."

A adesão ao Urban Sports Club dentro da empresa tem sido um sucesso, tanto a nível pessoal como de equipa. Aleksandra Pilecka, Head of HR Europe, partilha a sua experiência:

"A cultura de equipa também beneficiou com esta iniciativa. Organizar treinos entre colegas, a desafiar-se mutuamente, tornou-se uma nova forma de fortalecer laços dentro da empresa."

No OLX Portugal, o desporto é mais do que um benefício – é uma ferramenta para criar um ambiente de trabalho mais equilibrado, motivador e saudável.

Quando o bem-estar é prioridade, os resultados vêm-se no dia a dia — mais foco, melhor energia e equipas mais ligadas.

Sabe tudo aqui:



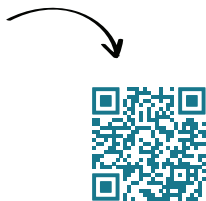
O bem-estar começa aqui



Experimenta onde quer que estejas

A técnica de respiração Kapalabhati é conhecida pelos seus efeitos revigorantes, ajudando a limpar a mente e a revitalizar o corpo. **Praticá-la vai melhorar o foco, estimular a energia e fortalecer a zona abdominal.**

Aprende como fazer, nesta sessão orientada pela **Maria Sousa Macedo**, fundadora do nosso parceiro Jivamukti Yoga Lisboa.



Ativa-te com o Solinca

Depois de horas ao ecrã, é natural que sintas tensão nas costas e no pescoço. Pequenos ajustes e alguns alongamentos podem fazer toda a diferença no teu bem-estar e postura. **Solta o corpo, respira fundo e volta ao teu ritmo.**



Nesta sessão orientada pela **Rita Calaz**, instrutora do nosso parceiro **Solinca Lagoas**, vais soltar a tensão acumulada, melhorar a mobilidade e dar um novo impulso ao teu corpo para o resto do dia.



Agora é a tua vez

O teu bem-estar é essencial

E o bem-estar vai muito além da ausência de stress ou desconforto – é um estado de equilíbrio entre corpo e mente que impacta diretamente a forma como vivemos e trabalhamos.

No dia a dia, sentir-nos bem ajuda a **gerir melhor as emoções, a enfrentar desafios com mais clareza e a manter a motivação e energia ao longo do tempo**. No contexto profissional, esse equilíbrio traduz-se em maior satisfação, produtividade e resiliência.

O bem-estar físico e mental estão interligados: cuidar do corpo melhora a mente, e a saúde mental reflete-se diretamente na forma como nos sentimos fisicamente. Alimentação, desporto e descanso são essenciais para o equilíbrio físico, enquanto a gestão das emoções, pensamentos e stress é fundamental para o bem-estar psicológico.

Cuidar de nós próprios começa por reconhecer essa importância e adotar hábitos que nos permitam viver de forma mais saudável e equilibrada.

Texto e atividade por: @bloomind_psicologia



Para te ajudar neste processo, propomos-te este exercício:

1. Identifica situações que te estão a causar stress ou desconforto:

Por exemplo: excesso de trabalho, dificuldade em gerir o tempo, falta de comunicação com um colega ou familiar...

Agora tu:

2. Faz uma lista das atividades que te trazem bem-estar (físico e mental):

Por exemplo: praticar desporto (yoga, natação), organizar tarefas, fazer uma massagem, ouvir um podcast ou música, passar tempo com amigos...

Agora tu:

3. Compromete-te com pequenas mudanças para melhorar o teu bem-estar.

Exemplo: praticar desporto 3 vezes por semana, reservar tempo para organizar tarefas, dedicar um momento diário para ler...

Agora tu:

Cuidar de ti começa com pequenos passos. Comprometermo-nos com hábitos que promovam o nosso bem-estar é o primeiro passo para uma vida mais saudável, equilibrada e plena.





**Workout
Life
Balance**