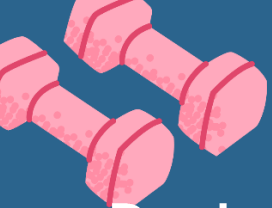


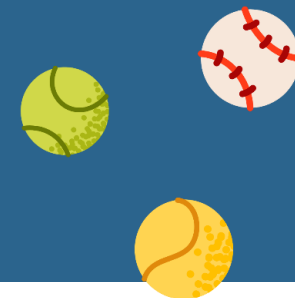
Sports benefits

Benefícios desportivos



Reduced price partnerships

Parcerias com preços reduzidos



Seven Fitness Gym (www.sevenfitnessclub.pt)

A gym with an open training space and multiple classes a week an 8-minute walk away from CIIMAR. There is also a gym in São João da Madeira.

Um ginásio com zona aberta de treino e várias aulas por semana a 8 minutos a pé do CIIMAR. Também há um ginásio do mesmo grupo em São João da Madeira.

0€ Sign-up fee
Inscrição

0€ 3-day training access
3 dias de treino

5,99€ *Access fee for CIIMAR members
/week **Acesso geral para membros do CIIMAR*

6,99€ *Access fee for CIIMAR members'
/week families
**Acesso geral para familiares membros do CIIMAR*

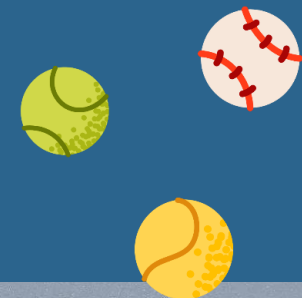
*Includes access to nutrition and training plan, and all group classes.

**Inclui acesso a plano de nutrição e treino e todas as aulas de grupo.*



Reduced price partnerships

Parcerias com preços reduzidos



Surfing Life Surf School

A surf school in Matosinhos beach.

Uma escola de surf na praia de Matosinhos.

18€ Single class
Aula avulsa

85€ 5 class pack
Pack 5 aulas

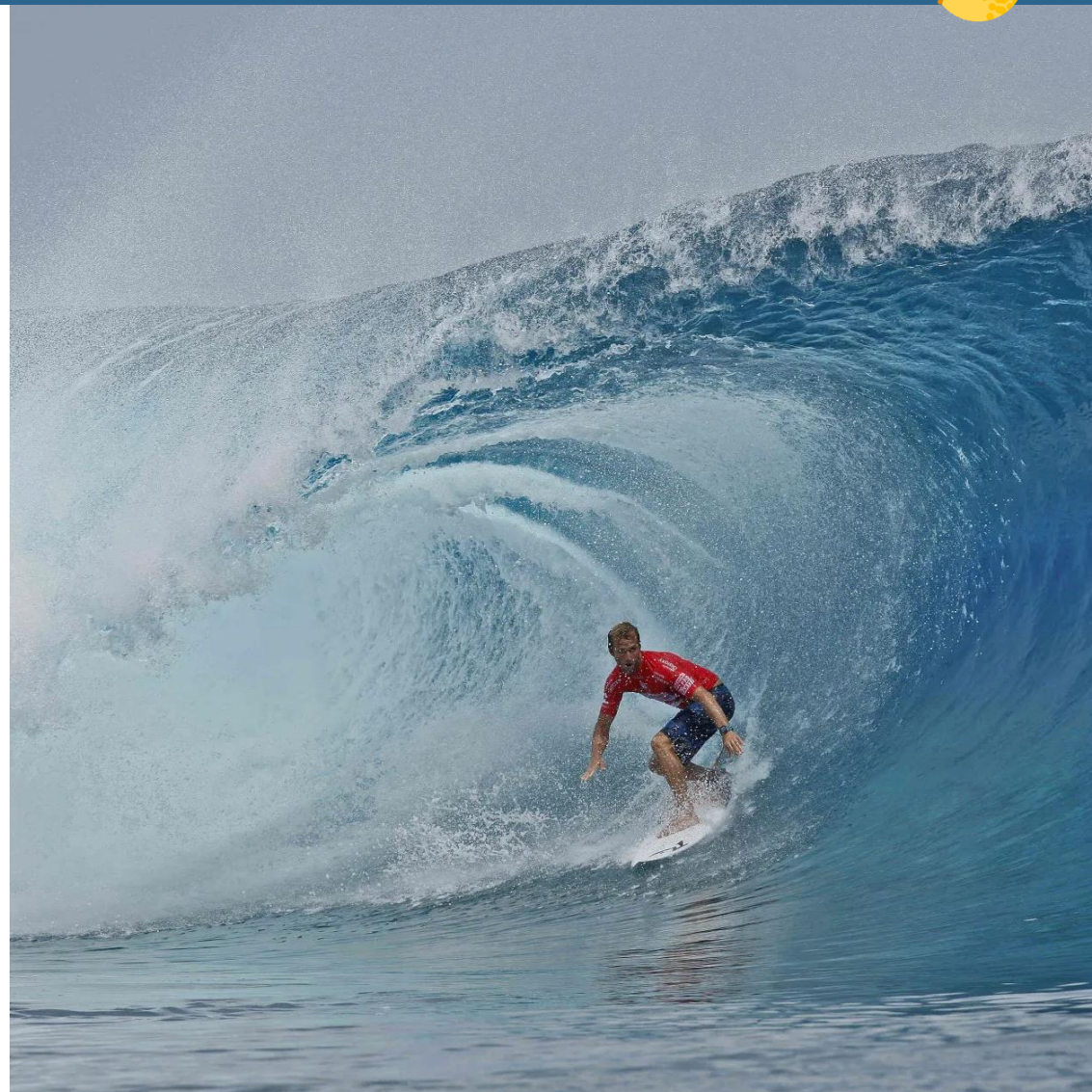
15€/person Group class (5+ people)
Aula grupo (+5 pessoas)

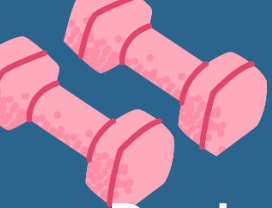
65€ Monthly pass 1/week
Mensalidade 1x semana

110€ Monthly pass 2/week
Mensalidade 2x semana

More info: www.surfinglifeclub.com

Mais informação: www.surfinglifeclub.com





Reduced price partnerships

Parcerias com preços reduzidos



Proa Climbing Center

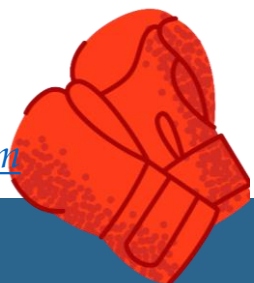
A bouldering gym a 15-minute walk away from CIIMAR.

Um ginásio de bouldering a 15 minutos a pé do CIIMAR.

- 10€ Entrance and shoes
Entrada e sapatos
- 8€ Entrance only
Entrada sem sapatos

More info: www.proaclimbingcenter.com

Mais informação: www.proaclimbingcenter.com





Regular sports events

Prática regular de desporto



Yoga at CIIMAR

CIIMAR has yoga classes twice a week on the -1 floor. They happen every Tuesday and Friday between 12:00 and 13:00. More information via rita.jacome@gmail.com.

O CIIMAR tem aulas de ioga duas vezes por semana no piso -1. As aulas são todas as terças e sextas-feiras, entre as 12h00 e as 13h00. Mais informações para rita.jacome@gmail.com.



Regular sports events

Prática regular de desporto



Volleyball games

CIIMAR organises casual outdoor volleyball games in Parque da Cidade. You can find out when by checking your CIIMAR email or writing to sustentabilidade@ciimar.up.pt.

O CIIMAR organiza jogos informais de voleibol ao ar livre no Parque da Cidade. Podes saber quando irão decorrer no teu e-mail do CIIMAR ou em sustentabilidade@ciimar.up.pt.





Regular sports events

Prática regular de desporto



Running club

CIIMAR Sport organises a Running Club, which is open to all levels and aims to have weekly 5km runs. More info on CIIMAR Sport on instagram @ciimar.sport or via sport@ciimar.up.pt.

O CIIMAR Sport organiza um Clube de Corrida, aberto a todos os níveis, com o objetivo de realizar corridas semanais de 5 km. Mais informações no Instagram @ciimar.sport ou para sport@ciimar.up.pt.



Regular sports events

Prática regular de desporto

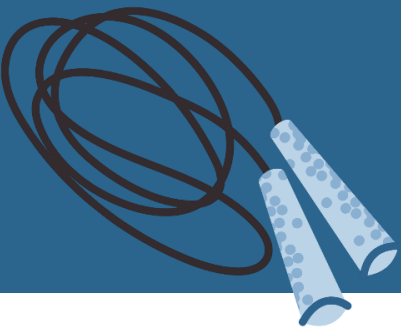


Football

CIIMAR has a whatsapp group to organise football practice. You can find out more by writing to sport@ciimar.up.pt.

O CIIMAR tem um grupo de WhatsApp para organizar treinos de futebol. Podes saber mais ao escrever a sport@ciimar.up.pt.





You can also join the “CIIMAR Community” whatsapp group to join the various chats that organize sports events.

Podes-te juntar ao whatsapp “CIIMAR Community” para entrarestes nos vários chats que organizam eventos desportivos.

Join here



If you have any doubts you can contact **CIIMAR Sport** at sport@ciimar.up.pt and the **Sustainability Office** at sustentabilidade@ciimar.up.pt.

Se tiveres alguma dúvida, podes contactar o CIIMAR Sport através do e-mail sport@ciimar.up.pt e o Gabinete de Sustentabilidade através do e-mail sustentabilidade@ciimar.up.pt.

