

# PROTOCOLO 2024

Designação Pacote   Serviço	Preço Tabela	Preço/Desconto sócios Clube Palheiro Golfe
<b>AVALIAÇÃO INICIAL + SEGURO (Obrigatório)</b> Oferecido pelo Clube a todos os seus sócios interessados.	37.00€	33.78€
<b>PACOTE ALFA</b> Treino acompanhado + aulas	67.10€	60.00€
<b>PACOTE BALANCE</b> Treino acompanhado + aulas + 1 serviço*	112.10€	95.00€
<b>PACOTE FRAGMENTO</b> Treino acompanhado + aulas + 1 serviço* + treino personalizado 1x p/semana 45'	194.90€	164.90€
<b>PACOTE AURA</b> Treino acompanhado + aulas + 2 serviços* + treino personalizado 1x p/semana 45'	239.90€	189.90€
<b>*Consulta de Nutrição ou Psicologia ou Reabilitação</b>	45.00€ ou 50.00€	10% desconto
<b>Pacotes de Treino Personalizado</b>	Associado à regularidade semanal	7% desconto

**Informação adicional:** O Treino Acompanhado e as Aulas requerem marcação prévia através da aplicação da EXE, disponibilizada após a avaliação inicial. O seguro é cobrado/renovado anualmente. Os serviços têm de ser usufruídos no próprio mês sendo que não transitam para o mês seguinte. Descontos não acumuláveis com outras promoções.



#### PLANO DE TREINO

Plano de treino único e ajustado a ti! Sempre acompanhado por PT.



#### PLANO DE NUTRIÇÃO

Plano de nutrição único e exclusivo para ti e de acordo com as tuas necessidades e gostos.



#### ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Apoio psicológico para te ajudar a encontrar o equilíbrio emocional que precisas.



#### EQUILÍBRIO E RELAXAMENTO

Pilates para complementar o teu programa, para equilíbrio, postura, flexibilidade e relaxamento. Mente e corpo.



#### MASSAGENS

Massagens de Relaxamento e Massagem Desportiva.