

CZUB 7

Member Booklet
Club 7

2025

Off Everything Else

A woman with long brown hair, wearing a black sports top and leggings, is riding a stationary bike in a gym. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, a man with a beard and a green shirt is blurred, looking towards the woman. The gym has a brick wall and various exercise equipment.

Bem-vindo ao Club 7

Uma experiência sem precedentes de fitness e bem-estar.

O Club 7 foi criado para ser diferente. Enquanto outros estavam a abrir ginásios, nós construímos um clube. Enquanto o foco era cuidar do corpo, começámos a cuidar também da mente.

Quando a saúde era o tema, trouxemos o bem-estar. O Club 7 oferece uma experiência inigualável a nível nacional. Um clube social onde se pode encontrar tudo para fugir à rotina urbana. Uma zona de exercício, box de crossfit e aulas de grupo. Piscina, campos de ténis e padel, um studio de pilates, e uma zona para trabalhar exclusiva a sócios. Spa e clubinho.

O luxo da escolha.

Off Everything Else.



A Nossa Missão

O Club 7 existe para proporcionar um local inspirador onde pode escapar ao stress e às preocupações da sua vida diária enquanto pratica uma atividade física.



O nosso principal valor

The sense of belonging.

Tudo o que fazemos tem como objetivo final promover um ambiente confortável e seguro. Queremos que se sinta em casa.





Conheça os
nossos serviços

Ginásio

Equipamento 100% Technogym de última geração em espaços concebidos de forma otimizada. Eleve o seu nível de fitness. Explore as nossas zonas de treino premium, equipadas com tudo o que precisa para um treino eficaz e desafiante para aumentar a mobilidade, a flexibilidade, a resistência e a força.



Aulas de Grupo

Aumente a sua experiência de fitness e bem-estar com a energia das nossas aulas de grupo exclusivas, onde a motivação se torna uma experiência partilhada.





Pilates

Um espaço totalmente equipado para uma experiência de Pilates eficaz e personalizada. Utilizando Reformer, Cadillac e outros equipamentos especializados, as nossas sessões ajudam a fortalecer os músculos, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e reduzir a tensão.



Exercício Clínico

Para a prevenção e cura de lesões, prestamos serviços de exercício clínico e osteopatia. Os nossos profissionais dedicados garantem um treino seguro e adaptado às suas necessidades.

Piscina

Mergulhe no seu momento. As nossas piscinas oferecem o santuário perfeito para o retiro e o rejuvenescimento. Quer procure a emoção das aulas de água ou um momento sereno de bem-estar através de terapias, aulas, treino pessoal ou natação livre, temos tudo o que precisa.



Box de Crossfit

A melhor caixa de exercícios para força, condicionamento e mobilidade. Uma instalação de última geração, com os mais recentes equipamentos e tendências de máquinas, juntamente com os favoritos de sempre. Alcance os seus objectivos, ultrapasse os seus limites.





Padel

Onde a diversão encontra a boa forma física no campo. Soluções profissionais de treino pessoal, aulas individuais e programas de treino abrangentes em campos interiores e exteriores. Selecione o plano que melhor se adapta a si. Jogo. Set. Jogo.



Ténis

Encontre uma promessa de vitória em cada tacada. Soluções profissionais de treino pessoal, aulas individuais e programas de treino abrangentes em campos de topo. Venha experimentar o verdadeiro espírito do ténis.

Wellness & SPA

Your resort to reset.

Onde convergem os serviços de beleza e bem-estar mais inovadores e clássicos. Oferecendo terapias, tratamentos e massagens num ambiente luxuoso e indulgente.



Nutrição

Comece a sua jornada para a longevidade com profissionais especializados em melhorar a sua saúde a começar pelo seus hábitos alimentares.





Clubinho

Babysitting, centro pós-escolar, campos de férias: todos os desportos, jogos e animação e diversão durante todo o ano para crianças dos 4 aos 13 anos.



Members Work Lounge

Desfrute da nossa tranquila sala de trabalho para membros, composta por 5 cabines, equipadas com tomadas eléctricas e WiFi, para que o trabalho não atrapalhe a sua experiência na sua segunda casa.

Cafetaria

Desfrute da nossa cafetaria, seja no interior ou na nossa esplanada com vista para os campos de ténis. Oferecemos um delicioso menu de cozinha portuguesa, preparado com ingredientes vibrantes, sazonais e locais, disponível para jantar ou levar. Aos fins-de-semana, desfrute do nosso brunch, pensado para toda a família.



Bar de Padel

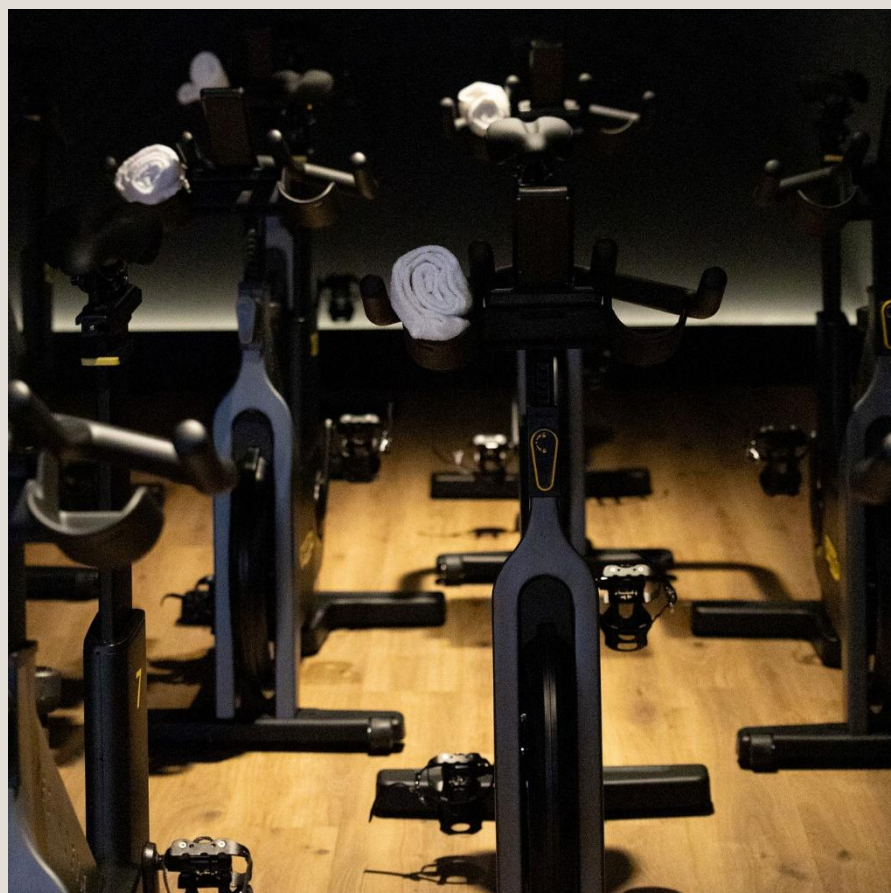
Não há nada melhor do que tomar uma bebida com os amigos. Desfrute do nosso bar de padel com uma ementa personalizada, proporcionando momentos de convívio depois de um jogo desafiante, enquanto assiste ao melhor do desporto no nosso ecrã, ou mesmo quando lhe apetece apenas reunir-se com amigos.



A person is swimming in a pool, creating a wake in the water. Lane lines are visible, and the water is a vibrant blue. The text 'Conheça os seus benefícios' is overlaid in a large, bold, black serif font.

Conheça os seus benefícios

Os seus benefícios



**Acesso a Espaços
Fitness**
(ginásio, zona de treino
outdoor, piscina e
crossfit box)
&
Aulas de Grupo



**Avaliação Física e
Plano de Treino**
(gratuito a cada mês e
meio)



**Sessões de Treino
Personalizado**
em várias modalidades
(Fitness, Ténis, Padel,
Crossfit, Pilates,
Piscina, Fisioterapia,
Osteopatia e Exercício
Clínico)



**Aluguer de
campos de ténis**
(exclusivo a sócios)
&
**Aluguer de
campos de padel**
(condições especiais)

Os seus benefícios



**Sauna
&
Banho Turco**



Wellness & Spa
Desconto de 10% nos
vários serviços



**Consultas de
Nutrição**
Acompanhamento
gratuito trimestral &
Desconto de 10% em
consultas adicionais



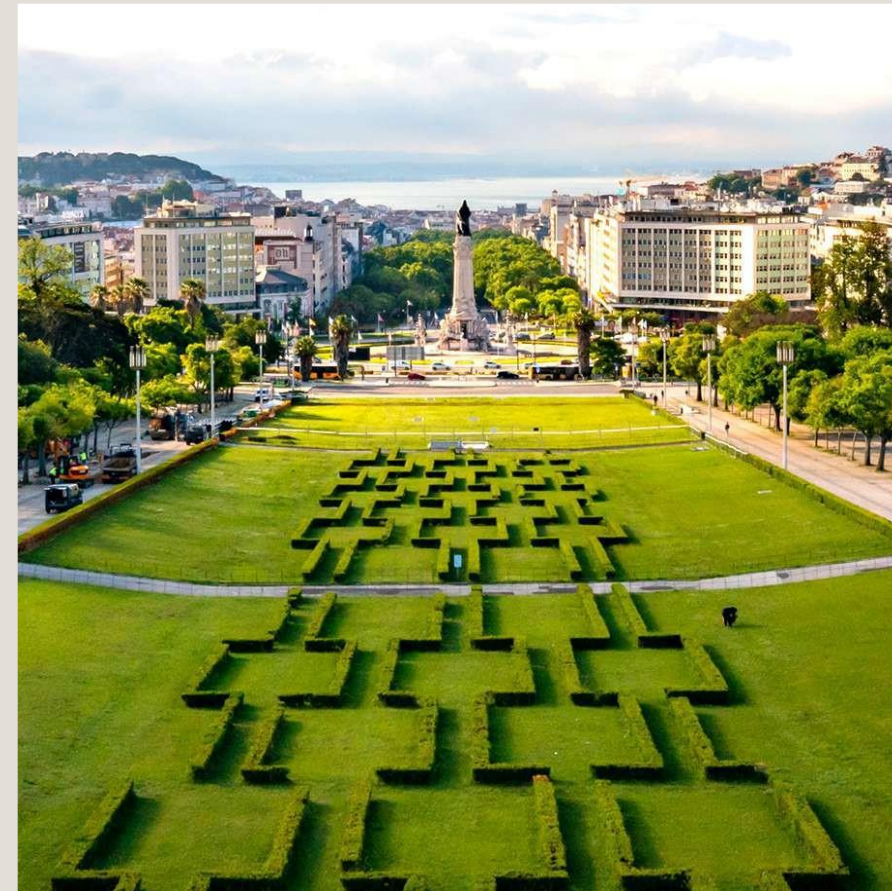
**Members
Work Lounge**
Oferta de 1h/dia

Os seus benefícios



Clubinho

Oferta de 1h/dia de
babysitting enquanto
usufrui do clube



Estacionamento

Oferta de 2h/dia



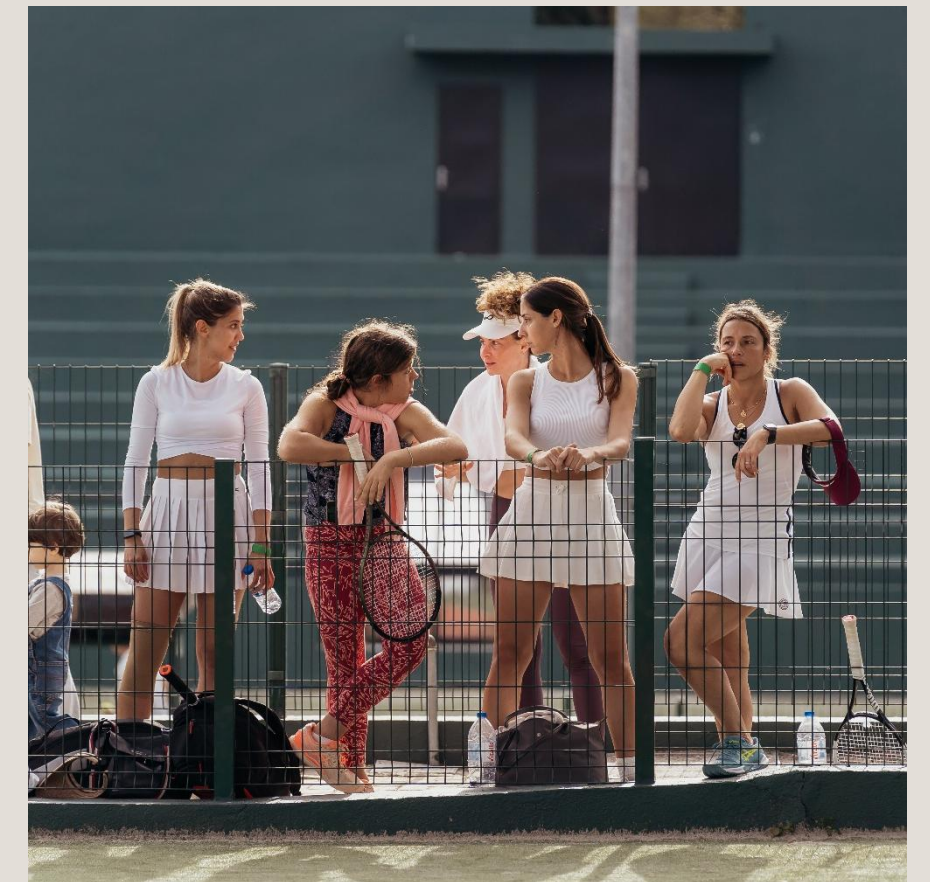
Cafetaria

(oferta variada e
saudável)

&

Bar de Padel

(opções gastronómicas
mais simples e
transmissão de
principais jogos e
torneios)



Eventos

Exclusivos

acesso a eventos
realizados pelo
Club 7

&

Organize o seu
evento connosco



Conheça os Espaços

Zona Exterior



Piso 0

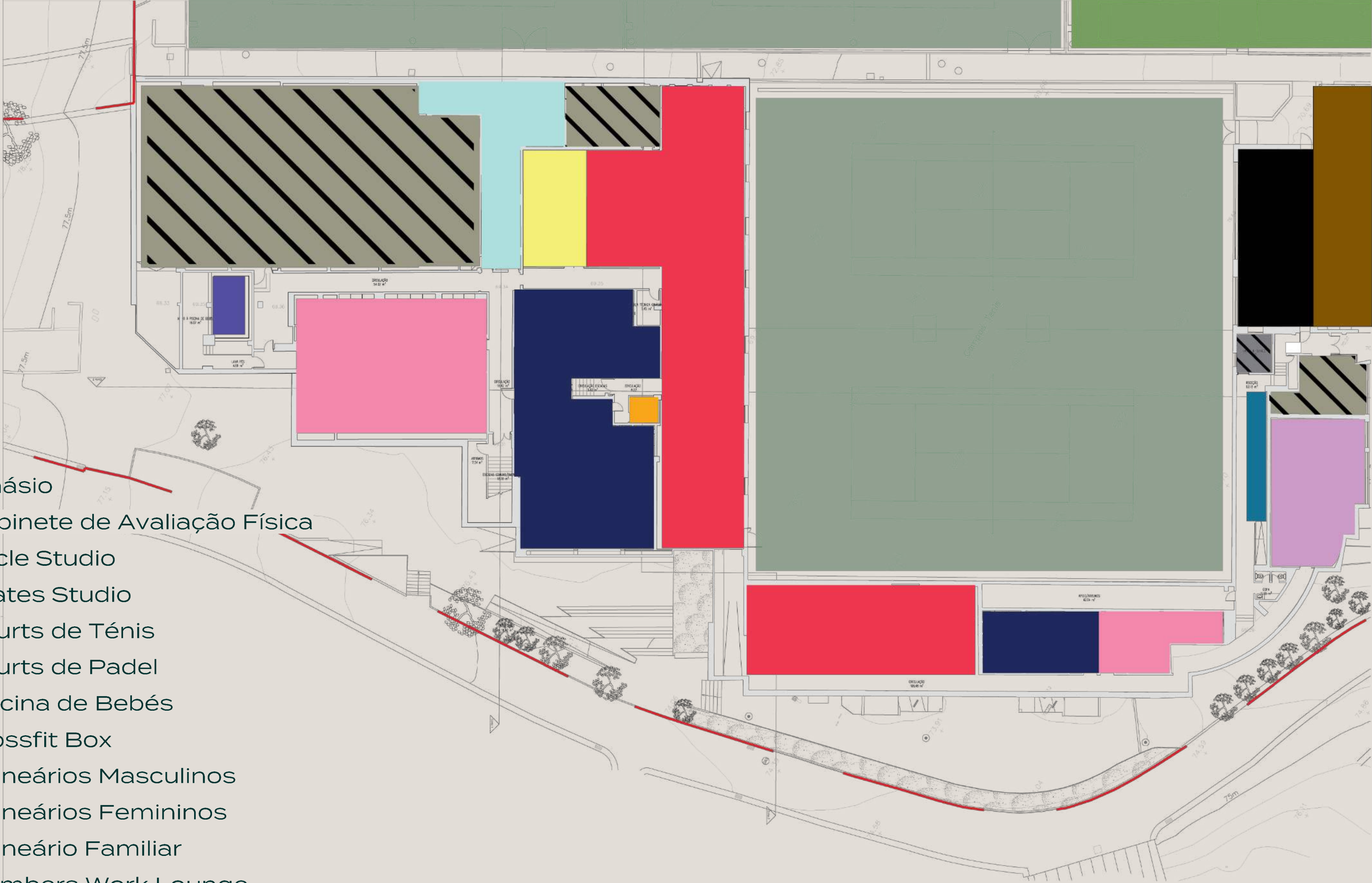


Piso -1



Piso -2

-  Ginásio
-  Gabinete de Avaliação Física
-  Cycle Studio
-  Pilates Studio
-  Courts de Tênis
-  Courts de Padel
-  Piscina de Bebés
-  Crossfit Box
-  Balneários Masculinos
-  Balneários Femininos
-  Balneário Familiar
-  Members Work Lounge
-  Bar de Padel
-  Área Restrita



A modern lounge interior with a large screen displaying a person's arm, a white bench with green and patterned pillows, two green armchairs, and a wooden coffee table with a skateboard, a green vase, and a small plant. The room has a dark ceiling with recessed lights and a curved wooden partition in the background.

Como nos pode
contactar?

Adicione o nosso contacto:

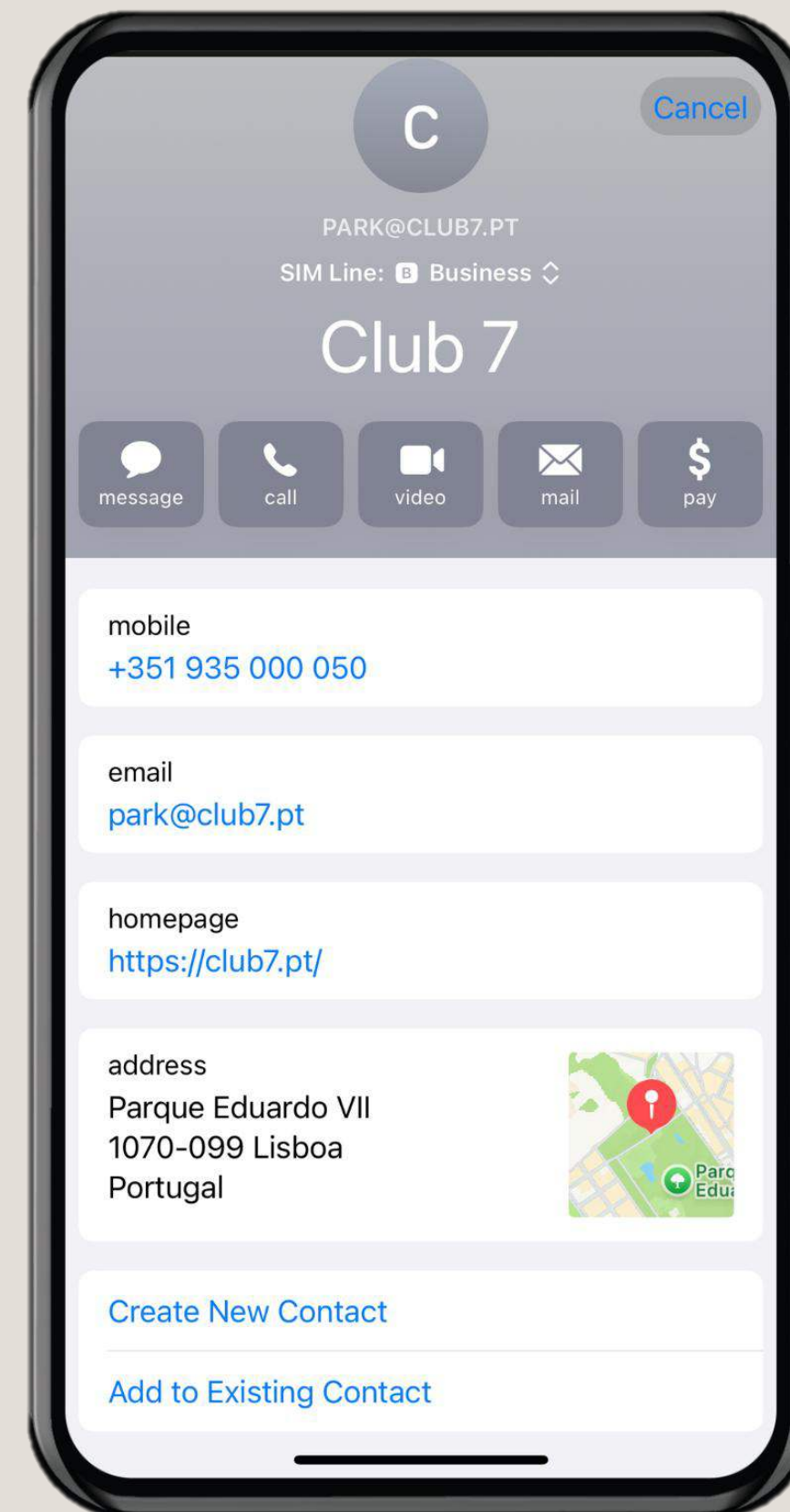
+351 935 000 050

Para receber todas as informações sobre eventos, avisos importantes e benefícios exclusivos.

Nota: este não é um canal de comunicação com o Club 7, apenas um canal de receção de informação.

Para outras questões e assuntos administrativos envie email para:

socios@club7.pt



CLUB 7

Off Everything Else