



Freguesia  
Massamá e Monte Abraão



## MASSAMÁ

### Real Sport Clube

Rua Firmina Celestino Cardoso, 10

Massamá

2745-777 QUELUZ

Telefone: 214 375 126

[geral@realsportclube.com](mailto:geral@realsportclube.com)

[www.realsportclube.com](http://www.realsportclube.com)

[www.facebook.com/ Real-Sport-Clube-Massama](https://www.facebook.com/Real-Sport-Clube-Massama)

**Desconto** de **Isenção** na jóia de inscrição

### Estúdio Álvaro Anjos Exercício e Saúde

Rua Dr. Francisco Ribeiro Spínola, N°7, Loja 1

Massamá

2745-872 QUELUZ

Telefone: 211 347 862/ 964 549 319 / 934 616 070

[anabelasantinho@gmail.com](mailto:anabelasantinho@gmail.com)

[www.alvaroanjos.com](http://www.alvaroanjos.com)

**Desconto** de 15% em Consultas de Psicologia e valor fixo

Consultas Psicologia – 40€

Consultas Fisioterapia – 22€

Pack Fisioterapia ( 8 Sessões) – 160€

em fisioterapia = 10€ / sessão

### Fit & Company - Massamá

Rua Mário Pinto, 33 D

Massamá

2745-833 QUELUZ

Telefone: 214 370 865 / 964 953 637

[fitcompanymassama@gmail.com](mailto:fitcompanymassama@gmail.com)

<https://www.facebook.com/fitmassama/?ref=ts&fref=ts>

**Desconto** 50% na inscrição; 20% na mensalidade (sobre o preço de tabela); 10% em todos os tratamentos.

### Crossfit Lx-Ginásio

Rua Sebastião e Silva nº3, 3A e 5 - Pavilhão B

Massamá

2745-734 QUELUZ

Telefone: 966 353 983 / 914 637 164

[crossfitlx.geral@gmail.com](mailto:crossfitlx.geral@gmail.com)

[www.crossfit-lx.com](http://www.crossfit-lx.com)

[www.facebook.com/crossFit LX - Massamá](https://www.facebook.com/crossFit LX - Massamá)

**Desconto** de 10% na mensalidade 'casal' e

**oferta** da taxa de inscrição

### Fitness Hut Massamá

Rua das Indústrias nº3

Massamá

2745-838 QUELUZ

Telefone: 914 747 337 / 919 278 088

[sandra.rodriquesw@fitnesshut.pt](mailto:sandra.rodriquesw@fitnesshut.pt)

[claudia.barbosa@fitnesshut.pt](mailto:claudia.barbosa@fitnesshut.pt)

[www.fitnesshut.pt](http://www.fitnesshut.pt)

**Desconto** de 30€ em inscrição

**One-off**, e **One** paga apenas 5,00€

**Move** inscrição gratuita

valor semanal **One-off** – 5,50€

valor semanal **One** – 5,99€

valor semanal **Move** – 6,99€

**oferta** da adesão a todos os clubes, aulas virtuais V class, consulta nutrição de 30 min, de 3 em 3 meses, utilização de balneários e áreas sociais, 2 bebidas vitaminadas por treino, aulas de grupo.

## MONTE ABRAÃO

### Leve Fitness Club

Praceta Henrique Pousão, nº8 Loja Dta.

Monte Abraão

2745-123 QUELUZ

Telefone: 211 919 650 / 915 674 069

[monteabraao@levefitness.pt](mailto:monteabraao@levefitness.pt)

[www.facebook.com/ Leve Fitness Club](https://www.facebook.com/Leve Fitness Club)

**Desconto** de 50% na inscrição e consultas de nutrição

### Ginásio Grande Mundo

Praceta Simões de Almeida Júnior, nº 7 Cave B

Monte Abraão

2745-332 QUELUZ

Telefone: 214 396 410

[ginasiograndemundo@gmail.com](mailto:ginasiograndemundo@gmail.com)

[https://www.facebook.com/Ginásio-Grande-Mundo-148929891980442/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Ginásio-Grande-Mundo-148929891980442/?ref=page_internal)

**Desconto** de 10% em suplementos alimentares e

**oferta** da inscrição

Massamá: R. Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n Massamá · 2745-872 Queluz ·  
Tel.: 210 133 550 · Fax: 21 438 91 70 e-mail: geral@uf-massamabraao.pt

Monte Abraão: Av. da Liberdade, nº 29 e nº 31 Monte Abraão · 2745-300 Queluz ·  
Tel: 210 133 550 Fax: 21 437 36 60 e-mail: geral@uf-massamabraao.pt

## **Centro Shotokai de Queluz**

**Associação Desportiva de Utilidade Publica -**

### **Desporto**

Av. Dom António Correia de Sá, 13

Monte Abraão

2745-243 QUELUZ

Telefone: 214 397 322

[www.centroshotokai.com](http://www.centroshotokai.com)

<https://www.facebook.com/centroshotokaiqueluz>

**Desconto** 20% valor da jóia

20% valor da inscrição

No ato da inscrição de um novo associado e mediante apresentação do Cartão Freguês, *oferta dos 3 primeiros meses quotização*

**Informação atualizada em 24/10/2018**

---

**Massamá:** R. Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n Massamá · 2745-872 Queluz ·  
Tel.: 210 133 550 · Fax: 21 438 91 70 e-mail: geral@uf-massamabraao.pt

**Monte Abraão:** Av. da Liberdade, nº 29 e nº 31 Monte Abraão · 2745-300 Queluz ·  
Tel: 210 133 550 Fax: 21 437 36 60 e-mail: geral@uf-massamabraao.pt