



# Um espaço para todos, pensado à medida de cada um

Sediado no coração de Lisboa, o Clube VII é um espaço de exercício físico dedicado ao bem-estar e saúde das famílias.

Quem atravessa as portas do Clube VII encontra um sentimento de segurança e um ambiente familiar. Aqui não se pratica apenas exercício físico – criam-se experiências únicas de motivação, conforto e relaxamento.

Esse espírito, que é a marca deste health club, existe desde 1997. Mas apenas em janeiro de 2000, graças ao investimento de empresários ingleses, unem-se serviços, conceitos e empresas num só lugar, nome e marca: Clube VII.

Ana Dâmaso, diretora-geral, explica o espaço como um polo familiar: “queremos atrair famílias completas, desde os mais novos aos mais velhos”. Aqui, todas as atividades são adaptadas àquilo que cada um pode fazer. “Tentamos ter resposta para aquelas pessoas que, antes ou depois do trabalho, querem praticar atividade física e ter os filhos por perto, sabendo que estão bem entregues”, ressalva Ana Dâmaso. Essa certeza é garantida através de um serviço de babysitting e ocupação de tempos livres, com educadores e professores. O próprio espaço beneficia de áreas amplas, coloridas por luz natural e vistas desafogadas sobre os campos de ténis e natureza (o Parque Eduardo VII situa-se já ali ao lado). “Nem eu, os sócios, nem mesmo os pássaros nos lembramos da confusão, estamos no centro de Lisboa e não se ouvem carros”, confirma a responsável.

Aqui há opções para todos os gostos: aulas de grupo, yoga, stretching, Crossfit, Pilates, musculação ou treinos personalizados. Todos os exercícios são acompanhados de perto por profissionais, dividindo-se entre vários estúdios,

ginásios, piscina coberta e courts de ténis e padel. A longo-prazo, no entender de Ana Dâmaso, o resultado é evidente: uma relação duradoura entre o clube e as pessoas.

Aulas de nutrição e planos de treino desenhados de acordo com os objetivos de cada membro são alguns dos serviços que, nos últimos anos, têm vindo a obter maior adesão. “Temos muitas pessoas que nos procuram para perder peso e isso tem muito a ver com aquilo que comemos”, explica a administradora, ciente das preocupações dos sócios, concluindo: “não ensinamos dietas milagrosas, mas educamos a comer”.

As pessoas, reflete Ana Dâmaso, estão mais atentas à importância da atividade física, afinal, “não serve apenas de prevenção mas auxilia no processo de cura”. O que falta então para contrariar uma cultura cada vez mais sedentária? “É necessário mudar mentalidades”, considera, destacando que a falta de tempo não pode mais ser uma desculpa.

Continuar o trabalho desenvolvido, bem como automatizar processos de inscrição e utilização dos equipamentos são alguns dos objetivos para futuro. O turismo, adianta Ana Dâmaso, é também uma oportunidade a explorar, dado o crescente número de turistas já inscritos.

A principal prioridade, no entanto, é ser mais do que um simples health club. A ambição do Clube VII é proporcionar um espaço para amar o desporto, cuidar da saúde e aproveitar a natureza para comprovar a velha máxima: mente sã, corpo sã.

# A place for everyone, designed for each person

Located at the heart of Lisbon, Clube VII is a place for exercise, focused on the well-being and health of every family.

Those who go through the doors of Clube VII are greeted with a sense of safety and a family environment. Here you can do more than merely physical exercise – you experience a unique kind of motivation, comfort and recreation.

This mindset, which is this health club’s cornerstone, has existed since 1997. But only in January 2000, thanks to the investment of English businessmen, do services, concepts and companies join together in one place, name and brand: Clube VII.

Ana Dâmaso, CEO, presents the club as a family-friendly place: “we want to attract entire families, from the youngest to the oldest”. Here, all activities are adapted to what each person is able to do. “We try to be an answer to those that, before or after work, want to practice physical activity and enjoy having their children around, knowing that they are in good hands”, says Ana Dâmaso. This assurance is guaranteed through a babysitting and leisure time service, with teachers and instructors. The area itself benefits from large surroundings, painted by natural light and luxurious views overlooking the tennis courts and nature (the Eduardo VII Park is right over there). “Neither me, nor the members, nor even the birds remember the city fuss; we’re right in the heart of Lisbon and we can’t hear a single car”, confirms the CEO.

Here, for every taste there’s an option: group classes, yoga, stretching, crossfit, padel, pilates, bodybuilding or personalized training. All exercises are closely monitored by professionals throughout the many studios, gyms, indoor pool and tennis and padel courts. According to Ana Dâmaso,

in the long run the result is clear: a long-lasting relationship between club and people.

In recent years, the Club has known great attention for its nutrition classes and training programs, planned in accordance with everyone’s goals.

“Many people come to us wanting to lose weight and that has a lot to do with what we eat”, explains the CEO, well aware of any concerns from the members, remarking: “we don’t provide miracle diets, but we teach how to eat.”

People are more alert to the importance of physical activity, remarks Ana Dâmaso, after all, “it not only prevents diseases but also aids in the healing process”. What’s missing then to counter an increasingly sedentary culture? “It’s necessary to change mentalities”, she considers, highlighting that the lack of time can no longer be an excuse.

Carrying on the work done so far, as well as automating processes for registration and for the usage of equipments are some of the main goals for the future. Tourism, adds Ana Dâmaso, is also an opportunity to explore given the increasing number of tourists already registered.

The top priority, however, is to be more than a mere health club. Clube VII’s ambition is to provide a place for loving sport, taking care of your health and enjoying its natural surroundings while proving the old saying: healthy mind, healthy body.