



Porque deve o seu CLUBE ou ESTÚDIO participar

18, 19, 20 Setembro 2026



01 O QUE É O WORLD WELLNESS WEEKEND?

O World Wellness Weekend é uma iniciativa global que envolve 150.000 espaços de bem-estar em:

- Itália: **CIWAS & Fondazione Sport City**
- Japão: **Mizuno Sports Service, Renaissance, Fitness...**
- Reino Unido: 120+ **David Lloyd Clubs**
- Indonésia, Malásia: **Fitness First, Celebrity Fitness...**
- No 3.º fim de semana de setembro, clubes de fitness, estúdios de Pilates, associações desportivas e grupos de corrida convidam a comunidade a participar em aulas gratuitas.

02 O QUE O SEU CLUBE OU ESTÚDIO GANHA

Ao participar no World Wellness Weekend, o seu Clube, Estúdio ou Associação pode:

- **Aumentar a visibilidade local e online**
- **Gerar novas oportunidades de adesão**
- **Dinamizar a comunidade com desafios e eventos**
- **Posicionar-se como Wellness Champion ou Hero na sua região**
- **Ganhar visibilidade em wellmap.org, utilizado por utilizadores, meios de comunicação e jornalistas**
- **Beneficiar de exposição mediática e reforço de notoriedade**
- A participação é **gratuita** e o nível de envolvimento é definido por si.

03 COMO PARTICIPAR

Muitas pessoas desejam ser mais ativas, mas hesitam em aderir a um clube ou estúdio. Podem sentir-se inseguras, intimidadas ou simplesmente necessitar de uma primeira experiência positiva.

Acolha novos participantes sem pressão. Permita que a comunidade conheça os seus instrutores, experimente as suas aulas e se sinta parte do seu espaço antes de assumir um compromisso.

👉 [Registe-se em wellmap.pt](https://wellmap.pt)

Crie uma página gratuita para o seu Clube ou Estúdio em [Wellmap.org](https://wellmap.org), adicione fotografias e contactos e organize pelo menos uma atividade gratuita durante o fim de semana. (Ver página 2)



Yoga in the Park – Bandung INDONESIA

04

DEFINA O SEU NÍVEL DE PARTICIPAÇÃO

Como **PARTICIPANTE Oficial**, compromete-se a organizar 1 **atividade coletiva gratuita** em wellmap.pt

Enquanto **Wellness CHAMPION**, organiza 3 aulas coletivas ou workshops distintos, aumentando a visibilidade e atraindo estrategicamente diferentes públicos.

Como **Wellness HERO**, organiza 5 atividades (3 diferentes para o público + 1 para a sua equipa + 1 para a comunidade desfavorecida). Este nível destina-se a spas, clínicas e salões que pretendem assumir uma posição de liderança, captar a atenção dos media e afirmar-se como referência de bem-estar na sua região.

Cada nível gera valor. Escolha o que melhor se adequa ao seu espaço.

05

IDEAS DE ATIVIDADES PARA CLUBES E ASSOCIAÇÕES

Many clubs and studios opt for simple formats that showcase their strengths.

Exemplos:

- **Aulas de Yoga, Pilates ou alongamentos**
- **Sessões de iniciação ao fitness ou treino funcional**
- **Experiências de dança ou movimento**
- **Introdução ao treino de força ou condicionamento**
- **Sessões de meditação ou respiração**
- **Caminhadas, corridas ou desafios ao ar livre**

Disponibilize a sua sessão onlineon
[World Wellness WebTV](https://wellmap.pt)

👉 [Mais Ideias para Atrair Públicos Locais](#)

06

COMO ATRAIR A ATENÇÃO DOS MEDIA E NOVOS MEMBROS

Os clubes e estúdios que obtêm melhores resultados apostam numa organização e comunicação claras.

Planeie as atividades com antecedência, crie um ou dois momentos visuais impactantes e partilhe fotografias, reels e stories após o fim de semana.

Convide jornalistas, influencers ou parceiros locais para participarem nas suas atividades.

O World Wellness Weekend disponibiliza recursos visuais, selos, orientações de comunicação e sugestões para os media, apoiando uma divulgação clara e profissional.

👉 [Aceda ao kit de Comunicação](#)

07

ABRA AS SUAS PORTAS AO PÚBLICO CERTO

As relações estabelecidas antes e durante o World Wellness Weekend podem prolongar-se no tempo.

Seja estratégico: direcione a sua comunicação para o público que pretende atrair

👉 [Registe-se em wellmap.pt](https://wellmap.pt)

