



## QUARTERLY 2 – LES MILLS EXPERIENCE | INFORMAÇÕES IMPORTANTES

30 de maio | LX Factory, Lisboa

Lê com atenção as informações abaixo para garantir uma participação tranquila e sem surpresas no Quarterly 2 Les Mills Experience.

### INSCRIÇÃO – INSTRUTORES LES MILLS

A inscrição é obrigatória e deve ser feita entre 6 e 17 de abril através da plataforma:

[myworkplace.manz.pt](http://myworkplace.manz.pt)

Processo de inscrição:

- Inscrição
- Pagamento
- Validação do ginásio

Inscrições entre 17 de abril e 17 de maio terão um acréscimo de 15€ (segunda fase).

Inscrições fora de prazo não serão aceites.

### IDENTIFICAÇÃO NO EVENTO

A identificação é obrigatória e inclui:

- Credencial (com nome, foto e programas) disponível na área de instrutor após inscrição finalizada
- Cartão de Cidadão
- Pulseira entregue no dia no balcão Les Mills no LX Factory

A pulseira e a credencial devem ser usadas durante todo o evento.

Perda ou esquecimento implica custo adicional de 15€.

A identificação é pessoal e intransmissível.

## **COMO CHEGAR AO LX FACTORY**

Comboio:

Linha de Cascais (direção Cascais) – sair na estação Alcântara-Mar.

A LX Factory fica a cerca de 5 minutos a pé.

Autocarro (Carris):

Linhas 714, 727, 732 e 751 – sair nas paragens Calvário ou Rua 1º de Maio.

Elétrico:

Elétrico 15E (Praça da Figueira ↔ Algés) – paragem Calvário.

Viatura própria:

Acesso pela Av. da Índia ou Av. de Ceuta.

Existe estacionamento pago no interior do recinto e opções nas imediações.

## **ACESSO E REGISTO DE PRESENÇA**

A presença no Quarterly é obrigatória para receber a coreografia.

Mostra a credencial com QR Code no balcão CHECK-IN.

Sem registo de presença não terás acesso ao material digital.

A coreografia ficará disponível na app Les Mills na semana seguinte.

Consulta as regras de status em:

[fitness.manz.pt/quarterly](https://fitness.manz.pt/quarterly)

## **T-SHIRT OFICIAL**

Levanta a tua t-shirt exclusiva LES MILLS EXPERIENCE no balcão próprio no LX Factory ao marcares presença no evento.

## **PONTUALIDADE**

Respeita os horários para garantir o teu lugar nas aulas.

Consulta o horário da tua masterclass e chega cedo.

A entrada é feita por ordem de chegada e limitada à lotação da sala.

## **LES MILLS EXPERIENCE**

A inscrição no Quarterly 2 dá acesso às aulas no LES MILLS HAPPY, caso existam vagas disponíveis.

A prioridade é dada aos inscritos no programa.

## DIREITO À IMAGEM

Ao inscreveres-te autorizas a utilização da tua imagem em conteúdos do Grupo Manz (fotografia e vídeo).

Não é permitido filmar as masterclasses.

## MASTERCLASSES

A participação em aulas com material depende da disponibilidade.

Chega 15 minutos antes para garantir o teu material.

No final da aula devolve o material no local indicado.

Após o término da aula é obrigatório sair do pavilhão.

## DICAS RÁPIDAS

- Traz roupa confortável (e extra – vais suar!)
- Garrafa de água reutilizável haverá fontes de água disponíveis
- Snacks leves e energéticos
- Boa disposição e espírito de equipa

Leva o mínimo possível.

Não existem bengaleiros ou cacifos.

Apenas mochilas pequenas ou shoulder bags são permitidas nas salas.

A organização não se responsabiliza pela perda de objetos de valor.

Não existem balneários ou duches, mas há zonas amplas de casas de banho onde poderás trocar de roupa.

## ACOMPANHANTES E LES MILLS PARTY

Podes trazer família, amigos e alunos.

Eles podem comprar bilhetes para as Masterclasses – Aulas de Grupo em:

<https://fitness.manz.pt/experience/>

Para participar na **LES MILLS PARTY** basta ter a pulseira de inscrito no Quarterly e um bilhete Les Mills Experience.

O LX Factory vai transformar-se numa grande festa do fitness com música, energia e toda a comunidade Les Mills reunida!

Prepara-te para viver o melhor do fitness com a comunidade Les Mills.