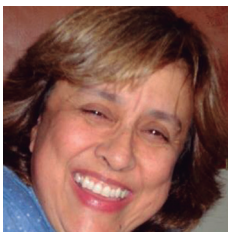


3 MULHERES QUE ESCREVERAM A HISTÓRIA DO FITNESS

“ Alice foi perscrora quer na formação, quer na visibilidade do Fitness em Portugal! “



ALICE RODRIGUES

Conhecida pela sua criatividade, Alice foi perscrora quer na formação, quer na visibilidade do Fitness em Portugal! Colega de turma de Fátima Ramalho, terminou a licenciatura em Educação Física, no ISEF em 1980.

Começou a dar aulas de manutenção e aeróbica no Ginásio Clube Português e, posteriormente no Varequipe. Em 1992 fundou o Centro de Estudos de Fitness (CEF), a primeira escola de formação de Fitness em Portugal.

Realizou a 1º convenção de Fitness em Portugal entre 1992-93, chamada ABC do Fitness. Conseguiu levar o fitness para o ensino superior, ao integrar a disciplina de aeróbica no 1º ano do curso de Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona.

“ Em 1998, foi criada a Manz, como empresa, e acontece a primeira formação de BodyPump da Les Mills em Portugal. “



MARGARIDA MANZ

Nascida em 1969 numa família de desportistas, Margarida iniciou a prática desportiva aos 3 anos de idade no Sporting. Com 15 anos representou Portugal nos jogos olímpicos de Los Angeles, na modalidade de ginástica Rítmica Desportiva.

Licenciou-se em Educação Física na Madeira, onde conheceu André Manz e tomou contacto com o mundo



FÁTIMA RAMALHO

Sempre teve como objetivos a longevidade da prática e a ligação do exercício à saúde.

Em 1982, um ano após concluir a licenciatura, abriu o Varequipe com o slogan “Venha fazer saúde connosco.” Durante muitos anos o Varequipe foi o único ginásio só para mulheres. Trabalhou diretamente com a Alice Rodrigues com quem aprendeu muito na área do Fitness.

Entre 1995 e 2005 foi Master Trainer (responsável por vários programas) na Reebok University, a primeira entidade que trouxe a sistematização de programas de Fitness.

Mestre em exercício e saúde e doutoranda em Ciências da Motricidade – Especialidade em Biomecânica, Fátima lecionou na Faculdade de Motricidade Humana e na Universidade Lusófona, estando desde 2005 na Escola Superior de Rio Maior onde leciona diversas unidades curriculares em licenciaturas e mestrado.

“ Em 1982, um ano após concluir a licenciatura, abriu o Varequipe com o slogan “Venha fazer saúde connosco.” “



MARGARIDA MANZ

do Fitness. Depressa começou a organizar formações e eventos pelo país todo. Em 1993 casou-se com o André com quem tem 2 filhos. Em 1992 organizou a primeira convenção de Fitness, que hoje já vai na sua 27ª edição.

Em 1998, foi criada a Manz, como empresa, e acontece a primeira formação de BodyPump da Les Mills em Portugal. Atualmente a Manz na sua vertente Fitness, conta com 20 programas Les Mills, formação presencial para profissionais, gestores e empresários, em parceria com a Universidade Lusófona, desenvolve consultoria para ginásios, organiza o PortugalFit, os Manz Cross Games, Campeonatos de Culturismo, Pool Dance, e mais recentemente lançou a formação online, com o seu MBA.