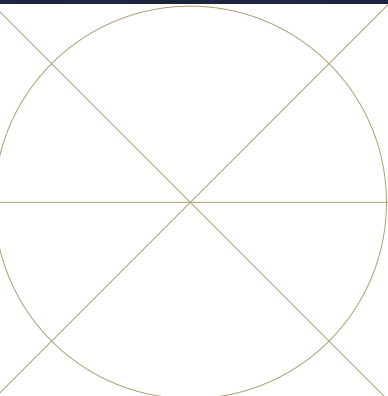




LUXCORPUS

HEALTH CLUB & SPA



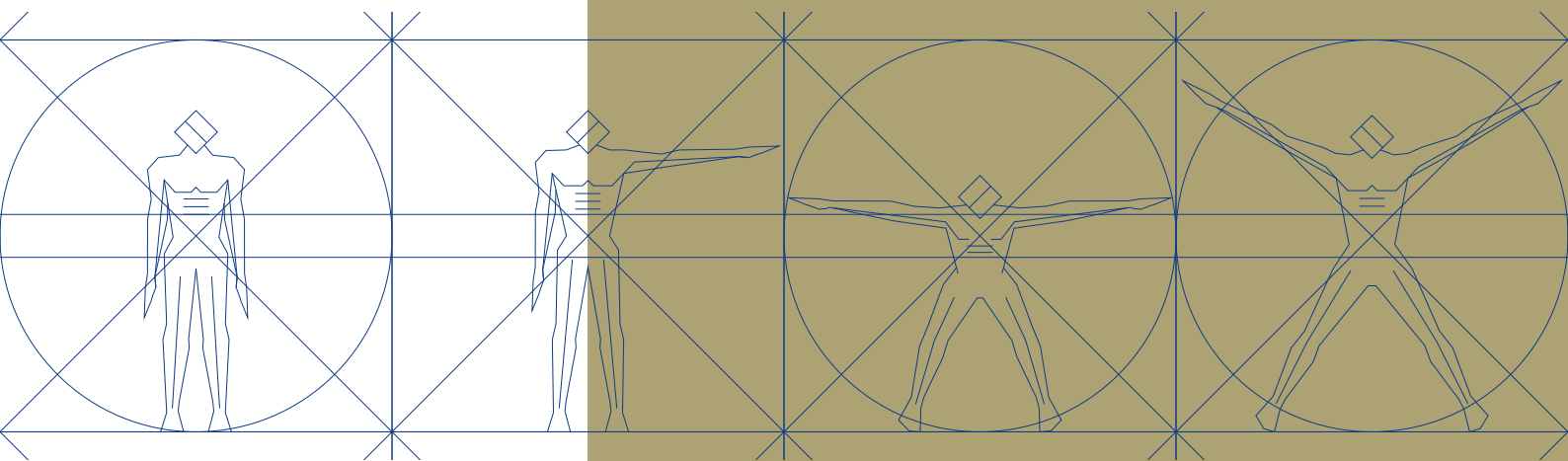
MEET YOUR BALANCE

Um refúgio criado a pensar na rotina de todos os dias. O seu espaço de excelência para recuperar forças, equilibrando o corpo e a mente.

O LUXCORPUS é o maior e mais moderno Health Club & Spa da cidade de Maputo. Um espaço elegante e confortável onde pode usufruir de um leque variado de treinos e aulas no Health Club ou de momentos de total relaxamento no SPA.

As duas piscinas aquecidas, uma principal e uma de aprendizagem destinada aos bebés, criam um inovador espelho de água, numa experiência única em Moçambique, sempre acompanhada por profissionais altamente qualificados.

Isolados ou integrados nas Experiências Exclusivas Luxcorpus, desfrute de diferentes momentos de lazer e bem-estar, cuidadosamente desenhados para potenciar o melhor de si.

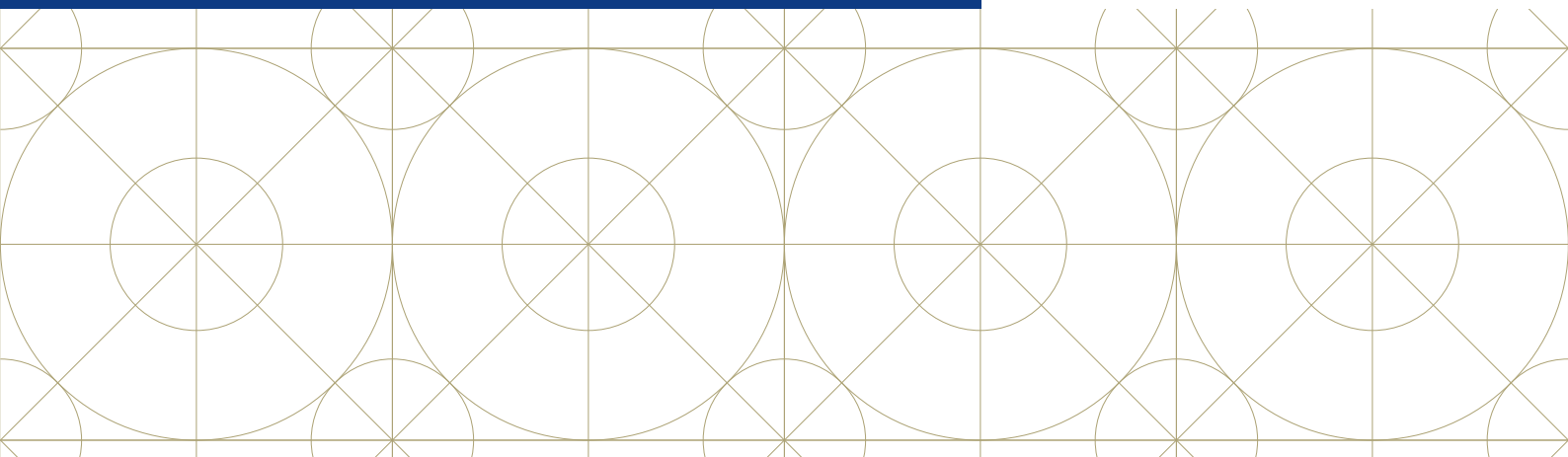


# HEALTH CLUB

Estimulamos a sua capacidade física e psicológica num Health Club moderno e sofisticado, equipado com máquinas de última geração, onde desafiar os seus limites é sinónimo de ultrapassar objetivos e superar expectativas.

# SPA

O lugar perfeito para equilibrar as energias do corpo e da mente. Num ambiente de plena tranquilidade, conforto e elegância, deixe-se envolver por momentos únicos de relax e bem-estar.





◆  
TORNE-SE NOSSO  
MEMBRO  
ESCOLHENDO  
A OFERTA QUE  
MELHOR SE ADAPTA  
AO SEU ESTILO  
DE VIDA

LUX  
GOLD

A mais prestigiada das  
nossas ofertas, criada  
a pensar nos clientes  
mais exigentes.  
Com esta modalidade,  
tem a possibilidade  
de treinar connosco  
sempre e quando  
quiser, usufruindo  
de benefícios que pode  
partilhar com amigos.

# LUX

SILVER

Com acesso livre às nossas instalações, uma oferta que combina o que de melhor e mais importante temos para oferecer aos nossos clientes.

# LUX

LUNCH

Para quem leva uma vida realmente agitada, nada como aproveitar a hora de almoço para restabelecer o equilíbrio do corpo e da mente.

# LUX

ACQUA

Com livre acesso à nossa piscina, a oferta perfeita para quem procura restabelecer o equilíbrio físico e mental dentro de água.



# LUX

BUSINESS GOLD

Para um mínimo de 5 colaboradores de qualquer empresa, todas as regalias e benefícios da nossa oferta Gold, a um preço mais acessível.

# LUX

BUSINESS SILVER

Para um mínimo de 5 colaboradores de qualquer empresa, todas as regalias e benefícios da nossa oferta Silver, a um preço mais acessível.

# LUX

OFF PEAK

A oferta ideal para clientes com maior flexibilidade na gestão do seu tempo, que gostem de usufruir das nossas instalações nas horas mais calmas, com menor afluência.

# LUX

FAMILY

Porque o bem-estar é importante para toda a família, esta modalidade oferece o acesso ao Health Club e Spa a um mínimo de 3 membros da mesma família.

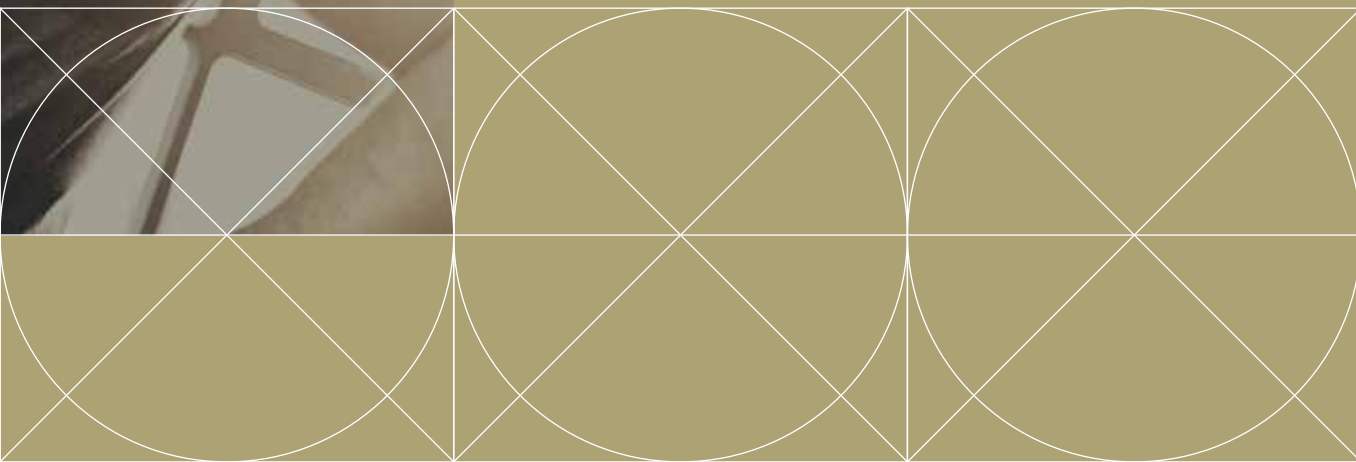




No nosso Health Club temos as aulas mais diversificadas, orientadas por instrutores especializados.

# HEALTH CLUB

Um Health Club equipado com máquinas de última geração, que conta com o acompanhamento dos melhores profissionais da área do esporte e da nutrição. Garantimos diariamente um leque diversificado de aulas e treinos que estimulam a sua capacidade física, desafiando metas e atingindo objetivos de acordo com um plano de treino personalizado por instrutores altamente qualificados.





### ◆ SPINNING

Ao alcançar uma sensação de êxtase e gasto calórico, este treino de bike indoor ajuda a melhorar a capacidade cardiovascular e pulmonar, aumentando a força muscular e endurance. Uma excelente forma de queimar calorias e reduzir massa gorda.

### ◆ GAP/LOCALIZADA

Treino de resistência e fortalecimento muscular que favorece o desenvolvimento da força e da tonificação através do uso de pesos, caneleiras, halteres e barras.

### ◆ BODY STEP

Treino praticado com uma coreografia simples mas eficaz que, ao combinar movimentos atléticos eleva ao máximo os sistemas metabólicos, queimando gordura corporal e desenvolvendo o sistema cardiovascular. A intensidade de cada exercício pode ser autorregulada através do ajuste da altura do step e do alcance dos movimentos sobre e à volta do mesmo.

### ◆ BODY CORE

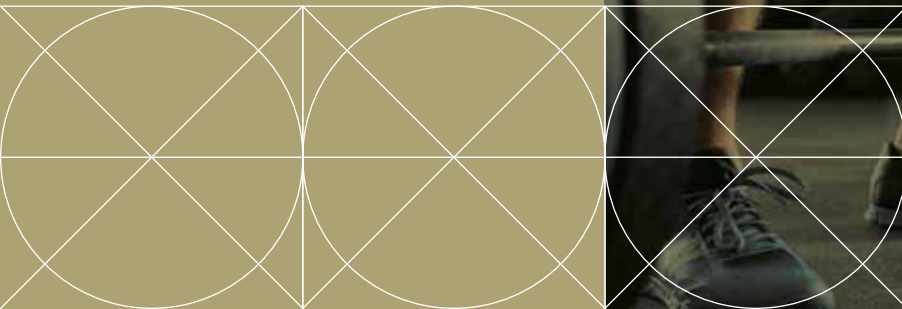
Treino que incide sobre os grupos musculares do tronco, exercitando-os e estimulando-os. Melhora o equilíbrio e a mobilidade na sua totalidade, bem como toda a consistência corporal.

### ◆ PILATES

Treino que estimula a consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente. Indicado na prevenção de problemas de costas. Além de ajudar na firmeza e tonificação do corpo, também melhora a postura, flexibilidade e a coordenação geral de movimentos.

### ◆ CROSS TRAINING

Treino integrado com vários equipamentos e exercícios específicos, indicado para desenvolver um diversificado leque de movimentos. Muito eficaz na prevenção de lesões, favorece a estabilidade corporal, agilidade e destreza.



#### ◆ **HIIT POWER**

Treino de alta intensidade intervalado com três sessões distintas: Cardio, Plyo e Strength. 30 minutos de desafios intensos que, ao reduzirem a massa gorda, aumentam a força e a massa muscular, desenvolvendo a velocidade e força.

#### ◆ **HIDROGINÁSTICA**

Treino de baixo impacto que integra exercício aeróbico e trabalho de força dentro de água, desenvolvendo força, agilidade, autonomia e a capacidade de movimentos no meio aquático.

#### ◆ **SQA / LUX POWER**

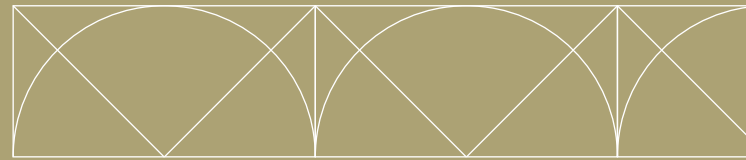
Treino dinâmico que desenvolve toda a performance corporal, com incidência na velocidade e agilidade. Combina movimentos aeróbios, com exercícios de estabilidade que promovem toda a coordenação geral, velocidade e agilidade.

#### ◆ **AQUA TRAINING**

Treino de curta duração dentro de água, que integra o exercício aeróbico e o trabalho de força. Com principal incidência na força, agilidade e autonomia. Desenvolve a capacidade de resistência física, fortalecendo e tonificando todo o corpo.

#### ◆ **LUX PUMP**

Treino completo com barras e pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Trabalha todos os grupos musculares, aumentando o metabolismo e a capacidade na eliminação de gorduras, proporcionando uma sensação de satisfação e bem-estar, graças aos seus efeitos imediatos.



#### ◆ **EXPRESS CLASS**

Treino intenso e de curta duração – 15 minutos – com foco em modalidades como o Burn, Abdominal, GAP, Circuito e Alongamento. Desenvolve toda a performance corporal, sendo muito eficaz pelos seus resultados a curto prazo.

#### ◆ **CROSSFIT**

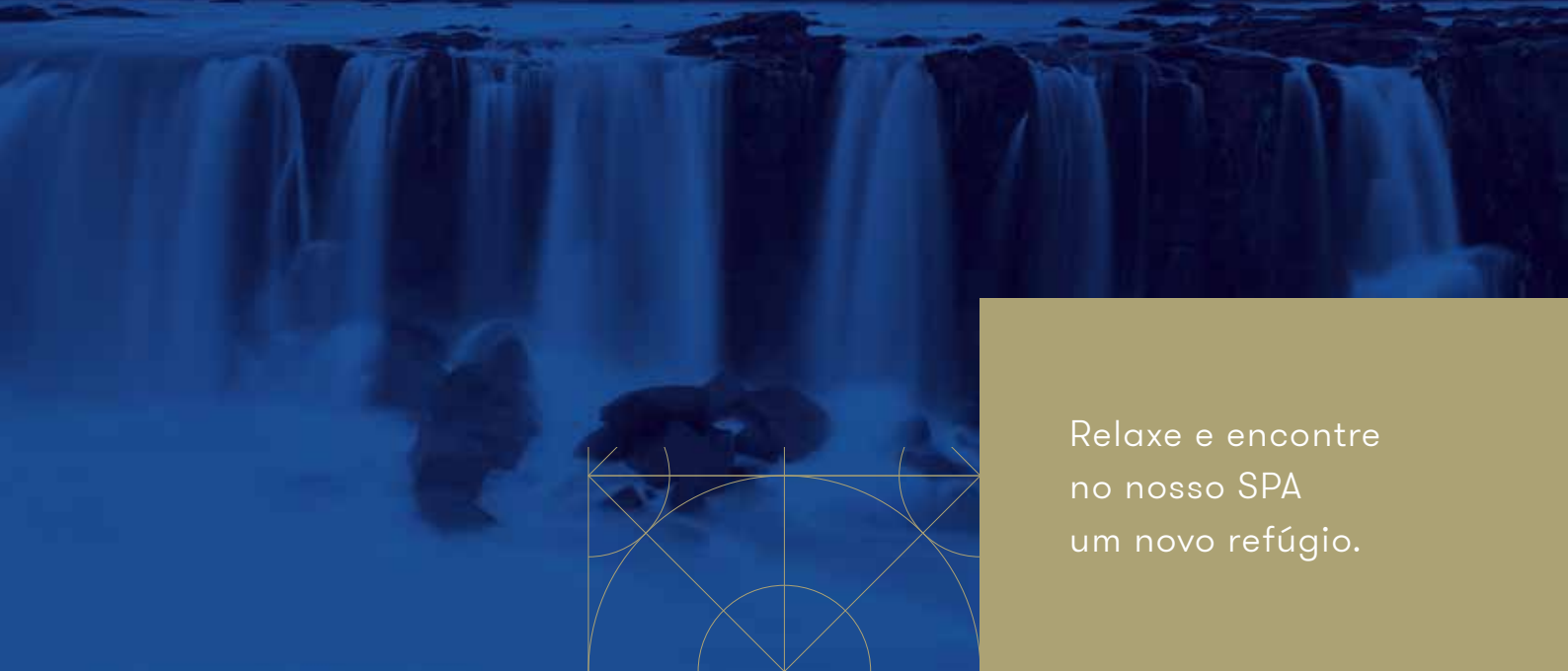
Treino de força baseado em movimentos funcionais e variados, praticados em alta intensidade. Desenvolve a capacidade física na sua generalidade, com principal incidência na resistência muscular, cardiovascular, força, agilidade, equilíbrio e velocidade.

#### ◆ **PERSONAL TRAINING**

Treino individual, totalmente personalizado, com incidência na otimização de resultados e concretização de objetivos. O acompanhamento é feito de forma inovadora e presencial, através de processos eficientes e estratégias de motivação.

#### ◆ **AMA**

Treino de adaptação ao meio aquático, para crianças a partir dos 6 meses, muito eficaz na estimulação e desenvolvimento das capacidades psicomotoras.



Relaxe e encontre  
no nosso SPA  
um novo refúgio.

SPA ◆

A exclusividade de um espaço naturalmente confortável e acolhedor, onde a harmonia dos sons e aromas proporcionam momentos de descontração e relaxamento total. Elevados padrões de qualidade, em linhas de tratamentos e terapias personalizadas, que vão ao encontro das necessidades mais exigentes, tendo como principal finalidade o equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente.

Pelas mãos e competência dos melhores profissionais, o nosso SPA é o local certo para restabelecer forças e descobrir que a felicidade e o bem-estar do nosso corpo, depende muitas vezes da maneira como tratamos de nós.

# ACQUA SENSATIONS

Aproveite e descontraia  
dentro de água.

Ao usufruir do nosso circuito de balneoterapia e termoterapia está a contribuir para:

- ◆ Alívio de espasmos musculares;
- ◆ Manutenção ou aumento de amplitude de movimentos e articulações;
- ◆ Fortalecimento muscular;
- ◆ Reeducação de músculos paralisados;
- ◆ Encorajamento das atividades funcionais;
- ◆ Estimulação da circulação sanguínea e da oxigenação;
- ◆ Desintoxicação e limpeza da pele.

## ◆ PISCINA INTERATIVA

Pensada para relaxar zonas específicas do nosso corpo, trata-se de uma piscina interior aquecida, com camas de hidromassagem, cascatas de água, canhões de água, torre de hidromassagem, banco de hidromassagem e jatos sequenciais.

## ◆ PISCINA DE ÁGUA FRIA

Uma excelente oportunidade para melhorar a circulação sanguínea e relaxar os músculos de todo o corpo.

## ◆ SAUNA

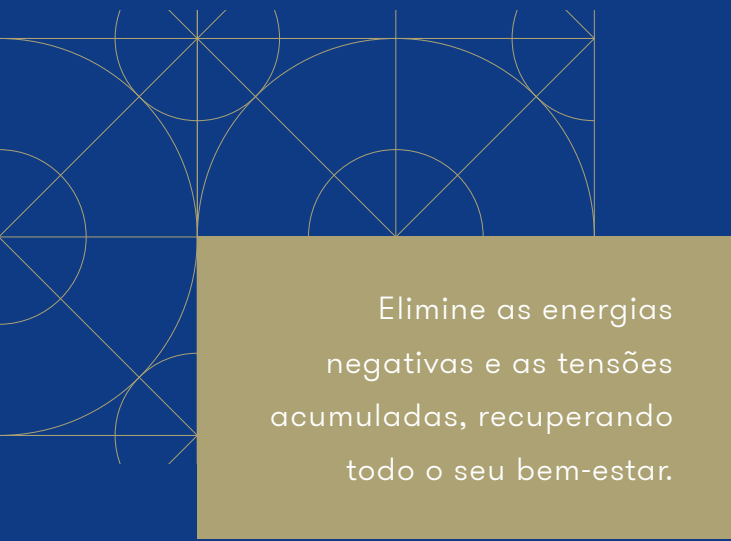
Prepare-se para elevadas temperaturas dentro de uma câmara seca que, ao induzirem a uma transpiração intensa, não só eliminam impurezas internas, como também melhoram toda a circulação e estimulam o sistema imunitário.

## ◆ HAMMAM

Variante turca da sauna. Uma sala com ambiente quente e húmido que promove a desintoxicação do organismo, contribuindo para a redução dos sais, gorduras e toxinas. Sem esforço físico, descarrega a eletricidade do corpo e relaxa os músculos, reduzindo o stress e eliminando dores musculares. É indicado por médicos em casos de alergias da pele, dos pulmões, bronquites, sinusites, resfriados, rinites, obesidade, reumatismo, esgotamento físico e mental, alcoolismo e tabagismo.

## ◆ FONTE DE GELO

O gelo utiliza-se como complemento dos banhos térmicos. O objetivo é proporcionar um contraste térmico, a fim de estimular o sistema circulatório e reforçar o sistema imunológico. A sua ação torna-se também num benefício para o relaxamento muscular e para descontração do sistema nervoso.



Elimine as energias  
negativas e as tensões  
acumuladas, recuperando  
todo o seu bem-estar.

## MASSAGENS

### ◆ **MASSAGEM LUXCORPUS**

Composta por um ritual de delicadas e exóticas fragrâncias orientais, a massagem perfeita para encontrar uma harmonia física e espiritual. Os óleos essenciais e as especiarias, unidos às massagens energizantes, levam-no a experimentar novas sensações sobre a sua pele, despertando lentamente o corpo com uma sensação de tranquilidade.

### ◆ **MASSAGEM DE AROMOTERAPIA**

Feche os olhos e deixe-se levar pelo suave aroma dos óleos essenciais. Respire harmonia e tranquilidade. A alquimia dos óleos essenciais nas mãos dos nossos terapeutas ajuda a descontrair os músculos e a pele, ativando o fluxo de energia de todo o corpo.

### ◆ **MASSAGEM GEOTERMAL**

Uma massagem com caráter milenar que consiste na herança energética carregada em pedras com anos de histórias. Uma nova forma de experimentar o bem-estar e a harmonia, sentindo como a energia do universo flui no seu interior, em cada célula do nosso corpo.

### ◆ **MASSAGEM VICHY**

Um duche natural que combina técnicas de massagem com a pressão de jatos de água, cobrindo o corpo por inteiro. Uma sensação de chuva deliciosa que resulta num relaxamento total, rejuvenescendo a pele através de um processo de esfoliação e hidratação do corpo.

### ◆ **MASSAGEM DESPORTIVA**

Uma das mais antigas formas de terapia e um método fundamental no alívio da dor, relaxamento, estimulação e recuperação muscular, quer a nível preventivo, quer a nível terapêutico ou desportivo.



# TRATAMENTOS DE CORPO E ROSTO

Resultados extraordinários  
que combinam a sabedoria  
dos melhores profissionais  
com a tecnologia mais  
avançada.

# CORPO

## ◆ **MASSAGEM REDUTORA COM PRESSOTERAPIA**

Uma massagem de movimentos rápidos, repetidos e firmes, sobre o tecido adiposo. Favorece a quebra das células de gordura, que no final são eliminadas pela corrente sanguínea com a ajuda da pressoterapia. Um excelente complemento à atividade física ajudando a modelar o corpo e a eliminar a gordura localizada.

## ◆ **ESFOLIAÇÃO COM HIDRATAÇÃO**

Uma massagem suave com esfoliação que alivia a tensão e revitaliza a pele. Um tratamento único que consiste em obter uma pele mais fina, tirando proveito das propriedades da manteiga de carité e das especiarias oriundas da África Oriental. Para terminar, uma hidratação profunda que deixa uma sensação de frescura intensa e eficaz.

## ◆ **PRESSOTERAPIA**

Terapia baseada num sistema de compressão mecânica para drenagem linfática, perfeita para a perda de volume e melhoramento da circulação venosa e linfática.

## ◆ **TRATAMENTO GREENSLIM**

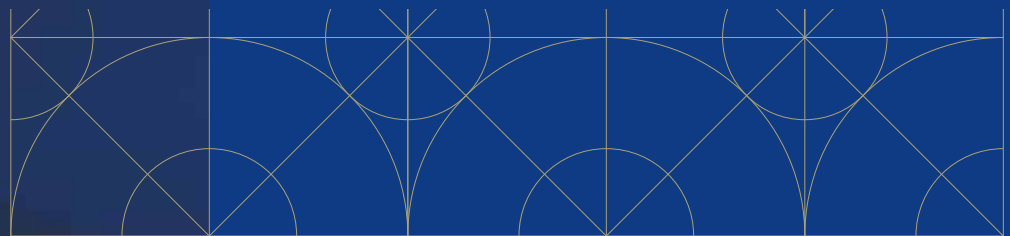
Tratamento corporal adelgaçante que exerce uma ação anticelulítica específica para combater a gordura centrada na zona abdominal, nádegas e coxas.

## ◆ **TRATAMENTO DESINTOXICANTE (BLACKSCULPTURE)**

Tratamento especialmente criado para a celulite edematosa. A associação de fito-ativos derivados das algas e sal marinho duplicam a ação drenante e desintoxicante.

## ◆ **TRATAMENTO REAFIRMANTE (WHITESHAPING)**

Tratamento rico em ativos que aumentam a tonicidade e a firmeza cutânea, proporcionando um efeito vasoprotector e anti-age.



# ROSTO

## ◆ **HYDRADERMIE**

Um cuidado exclusivo que em apenas uma hora permite recuperar uma nova pele. No final do tratamento, descubra um rosto mais jovem e descontraído que irradia beleza e elasticidade.

## ◆ **LIFTOSOME**

Reafirma a pele e alisa as rugas na recuperação de um rosto mais jovem e saudável. Um método de tratamento único que associa ativos reafirmantes e regenerantes, difundindo calor para melhorar a penetração e atividade celular.

## ◆ **PURIFYNG FACIAL**

Tem como objetivo eliminar células mortas e sujidades. Controla o excesso de oleosidade, afina a camada córnea e promove maior permeabilidade cutânea. Favorece a hidratação e a saúde da pele, prevenindo assim o envelhecimento facial.

## ◆ **PEEL&HEAL BY BIOPEPTIX**

Um conjunto de 4 tratamentos específicos da marca Biopeptix: Anti-Aging, Bio-Hydrate Peel, Acne Peel e Bio Clear Peel.

Peelings regeneradores que eliminam delicadamente as células mortas e corrigem as funções da pele de forma personalizada, através de ácidos de polpas de frutas e ingredientes biotecnologicamente avançados.

## ◆ **ANTI-AGING**

Combate os primeiros sinais de envelhecimento e previne o progresso de degeneração causado pelos fatores ambientais.

## ◆ **BIO HYDRATE PEEL**

Para peles desidratadas com rugas em torno dos olhos, sinais de descamação e sensação prolongada de repuxamento.

## ◆ **ACNE PEEL**

Para peles com pábulas e pústulas, inflamação aguda ou infeções.

## ◆ **BIO-CLEAR PEEL**

Combate as manchas solares, manchas senis e melasma.



# EXPERIÊNCIAS EXCLUSIVAS LUXCORPUS



## VOUCHERS LUXCORPUS

Ofereça momentos exclusivos. De entre a nossa variedade de escolhas, sejam elas massagens, momentos a dois ou experiências de SPA, estudamos consigo o melhor presente para fazer alguém feliz. Solicite mais informações na nossa receção.

### ◆ **MEET YOUR BALANCE**

Uma perfeita sintonia entre a atividade física e o relaxamento.

Inclui: treino individual com personal training no nosso Health Club; Circuito Acqua Sensations; Massagem Luxcorpus; Peeling Biopeptix.

### ◆ **DREAM ESCAPE**

Uma experiência profundamente relaxante e aromática.

Inclui: Massagem Vichy; Massagem Aromoterapia; Peeling Biopeptix.

### ◆ **PERFECT BODY**

Descubra o caminho para um corpo perfeito.

Inclui: aula grupo no nosso Health Club; Massagem Vichy; Massagem Redutora com Pressoterapia.

### ◆ **MOTIVATION**

Corpo, mente e espírito em equilíbrio total.

Inclui: aula grupo no nosso Health Club; Circuito Acqua Sensations; Massagem Desportiva.

### ◆ **BEAUTY**

Reserve algum tempo para cuidar e rejuvenesça a sua pele.

Inclui: Circuito Acqua Sensations; Esfoliação de Corpo com Hidratação; Peeling Biopeptix.

### ◆ **COUPLES JOURNEY**

Uma viagem de equilíbrio e bem-estar, partilhada a dois.

Inclui: Circuito Acqua Sensations; Esfoliação com Hidratação; Massagem Geotermal.

Rua dos Desportistas  
Edifício JAT CENTER 6.5, nº 791  
MAPUTO



geral@luxcorpus.com  
www.luxcorpus.com

# A NOVA BAIXA DE MAPUTO É O CENTRO ONDE TUDO ACONTECE

## Já conhece o Jat Center?

O mais recente marco responsável pelo desenvolvimento de Maputo, inspirado em modernos e sofisticados complexos urbanos das principais capitais mundiais.

## No Jat Center a vida não para.

O ponto de encontro do que é exclusivo, que dá as boas vindas a quem procura a diversidade de um centro comercial com supermercado, um hotel de 4 estrelas, espaço para trabalhar ou residir, uma creche e um Spa & Health Club. Tudo no mesmo lugar. Tudo mesmo ao seu lado.

## Seja bem-vindo ao Jat Center.

O centro da sofisticação da nova baixa de Maputo.

JAT ▶ CENTER

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