

# Aproveite a energia do ANO NOVO



## E viva um verão de bem-estar

O ano novo chegou acompanhado de muito sol. O clima de verão traz ainda mais energia para impulsionar sua rotina de bem-estar.

**Conheça 5 dicas do Gympass para curtir o verão e explorar seu passo a passo de bem-estar, no seu ritmo, do seu jeito.**



1  
Faça treinos ao ar livre



2  
Use filtro solar



3  
Experimente novas receitas



4  
Cuide da hidratação



5  
Durma bastante

**Com Gympass, você começa o ano com diversas opções de apps, estúdios e academias para apoiar o seu caminho de bem-estar. Use a energia do verão para descobrir o que faz você se sentir bem.**

[Faça o cadastro gratuito](#)

## Dê os primeiros passos com Gympass

A chegada de um novo ano te dá novas oportunidades de encontrar seu bem-estar. Comece adicionando estes eventos exclusivos à sua agenda.



### Como resgatar e implementar hábitos saudáveis com Marina Amaral da Auraclara

Como manter e melhorar os hábitos saudáveis à luz dos principais pilares da saúde e do estilo de vida: atividade física, sono, alimentação saudável, conexão social, gerenciamento do estresse e consumo de álcool e drogas.

09/02/2022 às 10h00

[Registre-se](#)



### Aulão de Dança - Carnaval com WA Danças

Nessa sessão vamos ter uma aula de dança com ritmos e coreografias especiais de carnaval para se divertir com a academia parceira WA Danças e a professora Aline Darcie que começou a dançar com 9 anos e tem como a sua arte, sua profissão a dança, fazendo até MSC em seu currículo!

22/02/2022 às 10h00

[Registre-se](#)



### Novidades Gympass

Quer saber tudo o que o Gympass pode te oferecer para ajudar na construção da sua rotina de Bem-estar? Essa sessão com um especialista Gympass, é pra você!

24/02/2022 às 10h00

[Registre-se](#)



[Help](#) • [Terms](#) • [Privacy](#) • [Open in browser](#)

© 2021 Gympass. WeWork Hoxton, Senna Building Gorsuch Place, London E2 8JF

You received this email because you are eligible for Gympass as part of your company's wellbeing program. [Unsubscribe](#)