



APRESENTAÇÃO 2026



SOBRE O EVENTO

DATA: 19 de Setembro de 2026

LOCAL: Repinga

Apresentamos a quarta edição deste evento: uma competição de metodologia CrossFit em equipas de 3, compostas por dois homens e uma mulher.

O nosso objetivo é reunir equipas mistas (3 atletas - 2 homens e 1 mulher), categoria individual +45 e categoria juvenil (15-17 anos). Com isso, queremos incentivar a comunidade a sair do sedentarismo e premiar os indivíduos mais “fit” de Moçambique.





Com a continuidade desta iniciativa, pretendemos:

- Promover a união dos géneros no treino e na competição.
- Incentivar a criação de equipas que possam representar Moçambique em competições oficiais de CrossFit.

O nosso maior sonho é ver equipas motivadas e inscritas para o Throwdown 2026, e que daí possam alcançar patamares ainda maiores.

Mantemos a categoria especial para atletas com mais de 45 anos. Reconhecemos a importância de valorizar e destacar a experiência e dedicação destes atletas que, ao longo dos anos, mantêm o compromisso com o desporto e são tudo menos sedentários.





AULAS EM GRUPO



As Aulas de Grupo são uma parte fundamental do 233 THROWDOWN 2026, proporcionando uma experiência de treino coletiva e motivadora para todos os participantes. As principais características incluem:

- **Spinning:** Aulas dinâmicas de ciclismo indoor, conduzidas por instrutores experientes, que combinam música energética e motivação para um treino cardiovascular eficaz. Os participantes podem queimar calorias enquanto se divertem numa atmosfera animada.
- **Zumba:** Aulas de dança que misturam ritmos latinos e exercícios aeróbicos, proporcionando uma forma divertida e envolvente de manter a forma. Os instrutores guiarão os participantes em coreografias animadas, garantindo que todos se sintam à vontade para dançar e expressar-se.



AULAS EM GRUPO

- **Condicionamento Físico:** Aulas focadas no fortalecimento muscular e na resistência, utilizando uma variedade de equipamentos e técnicas. Estas sessões são projetadas para desafiar os participantes e melhorar a sua condição física geral, independentemente do nível de habilidade.
- **Running Club:** Um espaço dedicado aos amantes da corrida, onde os participantes podem treinar juntos em diferentes percursos. Este clube não só se foca na melhoria da resistência e velocidade, mas também promove a camaradagem entre os corredores, com treinos adaptados a diferentes níveis.
- **Aulas ao Ar Livre:** Sempre que possível, algumas aulas serão realizadas ao ar livre, aproveitando o ambiente e promovendo uma ligação com a natureza. Estas aulas oferecem uma nova dimensão ao treino, tornando-o mais agradável e revitalizante.





DESAFIOS

Os Desafios são uma excelente forma de incentivar a competição saudável e a superação pessoal durante o 233 THROWDOWN 2026. Aqui estão os principais detalhes:

- **Desafios para Crianças:** Atividades lúdicas e competitivas que incentivam as crianças a serem ativas e a se divertirem enquanto praticam desporto. Os desafios serão adaptados à idade e capacidade dos participantes, garantindo que todos possam participar e desfrutar da experiência.
- **Desafios para o Público em Geral:** Competições abertas a todos os participantes do evento, onde poderão testar as suas habilidades em várias atividades físicas. Estes desafios podem incluir corridas, circuitos de obstáculos e competições de força, promovendo um espírito de amizade e camaradagem.





DESAFIOS



- **Desafios Temáticos:** Introduziremos desafios temáticos que podem variar a cada edição do evento, como competições de equipas, maratonas de treino ou até mesmo desafios de resistência. Estes desafios visam manter o evento dinâmico e interessante, atraindo participantes de diferentes perfis.
- **Prémios e Reconhecimentos:** Os participantes que se destacarem nos desafios terão a oportunidade de ganhar prémios, tais como medalhas, troféus ou vouchers para produtos relacionados com fitness. Esta iniciativa visa incentivar a participação e reconhecer o esforço de todos.





FEIRANTES

Os feirantes desempenharão um papel crucial no evento, oferecendo uma variedade de produtos e serviços que complementam a experiência do 233 THROWDOWN 2026. As principais características incluem:

- **Roupas:** Vendedores que oferecem roupas esportivas, acessórios e equipamentos de fitness, permitindo que os participantes comprem itens práticos e estilosos.
- **Suplementos:** Expositores que apresentarão produtos nutricionais e suplementos, informando os participantes sobre opções que podem melhorar seu desempenho e saúde.
- **Artigos Desportivos:** Stands com equipamentos de treino, calçados e acessórios, oferecendo aos entusiastas do fitness a oportunidade de adquirir produtos de qualidade.
- **Saúde e Bem-Estar:** Informações e serviços relacionados à saúde, como consultas rápidas, avaliações de fitness e dicas de nutrição, promovendo um estilo de vida saudável.
- **Promoções e Descontos:** Feirantes oferecerão promoções especiais e descontos durante o evento, incentivando os participantes a adquirir produtos e serviços.





KIDS ZONE



A Kids Zone será uma área dedicada ao entretenimento e diversão das crianças, garantindo que os mais jovens também tenham uma experiência incrível no 233 THROWDOWN 2026. As principais atrações incluem:

- **Pula-Pulas:** Estruturas infláveis seguras e divertidas, onde as crianças podem saltar e brincar, promovendo atividade física e diversão.
- **Mascotes Animadas:** Personagens de mascotes que interagem com as crianças, tirando fotos e participando de atividades lúdicas, criando um ambiente alegre e acolhedor.
- **Atividades Artísticas:** Espaços para pintura, artesanato e outras atividades criativas, onde as crianças podem expressar sua criatividade enquanto se divertem.
- **Animadora Infantil:** Uma profissional treinada que conduzirá jogos e atividades, garantindo que as crianças estejam sempre envolvidas e entretidas.



RESTAURAÇÃO

A Praça Restauração será um espaço vibrante e acolhedor, projetado para oferecer uma experiência gastronômica diversificada, com opções para todos os gostos. Aqui, os participantes e espectadores poderão desfrutar de uma variedade de pratos locais e internacionais, promovendo a culinária de Moçambique. As principais características incluem:

- **Culinária Local e Internacional:** Stands de comida que oferecem pratos moçambicanos, junto com opções de outras cozinhas, para atender a todos os paladares.
- **Bebidas Refrescantes:** Uma seleção de bebidas, incluindo sumos naturais, refrigerantes e outras bebidas para manter os participantes hidratados e refrescados.
- **Atuações ao Vivo:** Performances de artistas locais, como Idalva, Miguel e Abuchamo, que irão entreter os visitantes durante todo o evento, criando uma atmosfera festiva e animada.
- **Espaço de Convívio:** Áreas de descanso com mesas e cadeiras, onde as pessoas podem relaxar, socializar e desfrutar da comida e das performances.



MUITO OBRIGADO



+258 85 841 0009



Xperience@233fitpack.com



www.233fitpack.com