



DESPORTO

Pilates Pós Laboral

Início: outubro de 2017

Fim: junho de 2018

Programa

Pilates é um método para conhecer o seu corpo!

Vários níveis de intensidade garantem uma progressão fluida e uma melhoria na sua postura. Para prevenir problemas nas costas; para ter um corpo firme e tonificado.

Melhora a postura e flexibilidade, aumenta a força nos músculos dorsais e abdominais, maior equilíbrio e coordenação geral.

Aulas ministradas por professor credenciado.

Local das aulas: Calçada Palma de Baixo (Edifício Palma), 6-A - Lisboa.

Horário

Terças e quintas-feiras - 2 x semana.

Das 19h00 às 20h00.

Custos

€ 20,00 / mês;

€ 25,00 / mês - convidados.

A atividade só se realiza se houver um número mínimo de participantes.

Débito mensal até junho de 2018. Não são permitidas desistências.

Diversos

Inscrições limitadas até 22 de setembro. A 26 do mesmo mês informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.



Pilates
Pós laboral

FICHA DE INSCRIÇÃO