



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.

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



Pilates
Pós laboral

FICHA DE INSCRIÇÃO