Viva o seu tempo livre.

# DESPORTO

## Yoga
## Época 2016/2017

**Início: 3 de outubro de 2016**
**Fim: junho de 2017**

### Programa

**Praticar Yoga? Porquê?**

Praticar yoga relaxa, corrige a postura, dá mais energia, aumenta a flexibilidade e tonifica os músculos.

Mais do que uma atividade física é uma filosofia de vida.

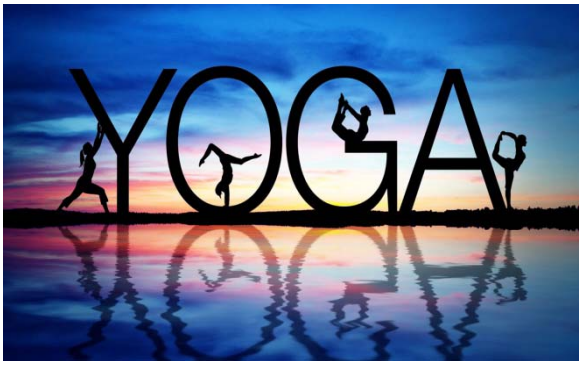
Os benefícios do yoga manifestam-se a nível físico, mental e espiritual… paz interior, equilíbrio emocional e serenidade.

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

### Horário

**Segundas e quintas-feiras - 2 x semana.**

**Segundas: 18h00 às 19h00;**
**Quintas: 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 desde outubro até junho de 2017. Não são permitidas desistências.

### Diversos

Nota: Qualquer sócio pode experimentar sem compromisso. Basta avisar o Clube para o email: nuno.ferrao@millenniumbcp.pt

Obrigatório entregar atestado médico ou termo de responsabilidade declarando possuir condições físicas adequadas para a prática da modalidade.

**Inscrições até 23 de setembro, para a classe inicial, embora as mesmas permaneçam abertas durante o ano. Informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.**

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

Yoga
Época 2016/2017

## FICHA DE INSCRIÇÃO