Viva o seu tempo livre.

DESPORTO

Pilates
Pós Laboral

Início: 18 de outubro de 2016
Fim: junho de 2017

Programa

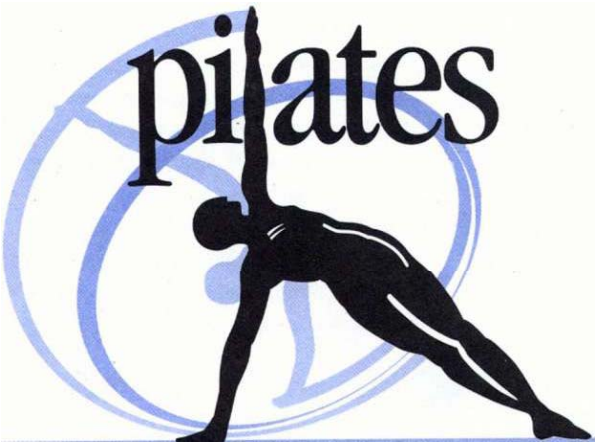
Pilates... controlo do corpo com a mente!

Método de alongamento e exercício físico, que utiliza o peso do próprio corpo, baseia-se na anatomia humana e o seu objetivo é fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco.

Melhora a postura, estimula o bem-estar psicológico e aumenta a concentração.
Respirar corretamente é essencial em Pilates.

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.

19h00 às 20h00.

Custos

€ 20,00 / mês;
€ 25,00 / mês – convidados.
Em outubro será cobrado metade do valor.

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

Débito mensal até junho de 2017. Não são permitidas desistências.

Diversos

Inscrições ilimitadas e a todo o momento.

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

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

Pilates
Pós laboral

FICHA DE INSCRIÇÃO

e-mail: **clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt**
Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020
Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax.211 101 234
Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992
www.clubemillenniumbcp.pt