



## DESPORTO

## Yoga - Norte

### Programa

Inscrições abertas para as aulas de Yoga.

**Início:** Setembro de 2017

**Fim:** Julho de 2018



O yoga alia benefícios físicos ao aumento da qualidade de vida por meio de exercícios anti-stress com reflexos ao nível do bom funcionamento de todo o organismo.

O yoga promove energia e ao mesmo tempo relaxamento.

Depois da prática de exercícios sincronizados com a respiração, o aluno sente-se mais bem disposto, adquire mais força e determinação para executar as suas tarefas do dia a dia.

A prática de Yoga pode diminuir os níveis de colesterol, melhorar problemas respiratórios e controlar a pressão arterial.

Fisicamente, o yoga fortalece os músculos ao mesmo tempo que os torna mais flexíveis. O corpo fica mais alongado e tonificado.

Um dos benefícios mais fascinantes é o entendimento das emoções.

### Horário

Aulas ministradas pela professora Filipa Li.

Local das aulas: Sede da Delegação Norte - Rua Sá da Bandeira, 135 - Porto.

### Custos

Terças e quintas-feiras - das 12h00 às 13h00.

*Mensalidade: € 8 (1x semana);*

*Mensalidade: € 15 (2x semana).*

### Diversos

Débito mensal até julho de 2018.

Não são permitidas desistências.

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

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

## Yoga - Norte

## FICHA DE INSCRIÇÃO