



DESPORTO

**Pilates
Época 2018/2019**

Início: 18 de setembro de 2018
Fim: 12 de julho de 2019

Programa

Pilates... A decisão certa para o seu bem estar.

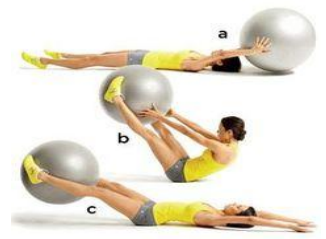
Exercícios controlados, pausados e metódicos, através dos quais se exercitam todos os músculos do corpo. Proporciona elasticidade e flexibilidade e define e tonifica o corpo. Ideal para fortalecer os músculos das costas e, desta forma, evitar contraturas.

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

Horário

Terças e sextas-feiras - 2 x semana:

11h30 às 12h30 ou
 12h30 às 13h30.



Custos

€ 20,00 / mês;
 € 25,00 / mês - convidados.

A atividade só se realiza se houver um número mínimo de participantes.
 Nos meses de setembro/18 e julho/19, será debitada meia mensalidade.
 Não são permitidas desistências.

Diversos

Inscrições limitadas até 7 de setembro. A 10 do mesmo mês informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

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

Pilates
Época 2018/2019

FICHA DE INSCRIÇÃO