



**DESPORTO**

**Pilates Pós Laboral  
Época 2018/2019**

**Início:** 18 de setembro de 2018  
**Fim:** 11 de julho de 2019

**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.

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 Pós Laboral  
Época 2018/2019**

**FICHA DE INSCRIÇÃO**