



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.

Não são permitidas desistências.

Diversos

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

Pilates Pós Laboral
Época 2018/2019

FICHA DE INSCRIÇÃO