



DESPORTO

Ginástica Laboral - Norte

Programa

Início: Setembro de 2018

Fim: Julho de 2019



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

Aulas ministradas pela professora licenciada Helena Leite.

GINÁSTICA LABORAL

Cultura de bem-estar físico e mental, com melhoria das condições de vida, que tem vindo a cativar mais e mais colaboradores.

BENEFÍCIOS

A prática de ginástica laboral focada em exercícios de alongamento, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações tem como objetivo melhorar a postura no trabalho e o bem-estar geral e promover melhorias quer a nível profissional quer pessoal.

Horário

Segundas-feiras: 13:00 às 14:00;

Quartas-feiras: 13:00 às 14:00.

Custos

Mensalidade: 1x semana: € 8,00 | 2x semana: € 15,00.

Débito mensal de setembro de 2018 a julho de 2019. **Não são permitidas desistências.**

Diversos

Inscrições limitadas.

Os alunos da época anterior terão de proceder à renovação da inscrição de modo a que a mesma seja considerada.

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

A desistência, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.