



## DESPORTO

## Danças Latinas Época 2018/2019

### Programa

*Quando danças esqueces os teus problemas e o mundo fica melhor!*

**Início: 4 de outubro de 2019**

**Fim: Até julho de 2019**



As danças latinas são um ótimo exercício físico. Conseguem reunir características que outros desportos não conseguem, contribuindo para o nosso bem estar físico e psicológico.

### Algumas das vantagens são:

- A redução do stress;
- O aumento da energia e o desenvolvimento da nossa autoconfiança;
- A melhoria do sistema circulatório e ajuda na tonificação muscular;
- Contribuição para o controlo de peso.

Para nos ajudar teremos o professor, bailarino e coreógrafo de danças latinas consagrado Campeão Europeu de Salsa no European Salsa Open 2015, Pedro Sousa, conhecido por alguns pela sua participação no 'Portugal Got Talent'.



### Horário/local

**Aula:** quintas-feiras, das 13h às 14h.

**Local:** Sede da Delegação Norte –  
Rua Sá da Bandeira, 135 – Porto.

### Custos

€ 12 / Sócio;  
€ 15 / Convidado (falar com o Clube).

### Diversos

#### Inscrições limitadas.

A inscrição pressupõe a fidelização até ao final do ano (julho 2019).

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.**

Danças Latinas  
Época 2018/2019

**FICHA DE INSCRIÇÃO**