



Viva o seu tempo livre.

DESPORTO

Ginástica

Programa

Início: Setembro de 2019
Fim: Julho de 2020



Local das aulas: Sede da Delegação Norte - Rua Sá da Bandeira, 135 – Porto.
Aulas ministradas pela professora, mestre em Educação Física, Helena Leite.

GINÁSTICA

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

Almoço: Segundas e Quartas-feiras, das 13h00 às 14h00;
Tarde: Terças-feiras, das 18h30 às 19h30.

Custos

Mensalidade: 1x semana: € 10,00 | 2x semana: € 17,50 | 3x semana: € 22,50
Convidados: 1x semana: € 12,50 | 2 x semana: € 20,00 | 3x semana: € 25,00

Débito mensal de setembro de 2019 a julho de 2020. **Não são permitidas desistências. Inscrições limitadas.**

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

Diversos

A 30 de agosto informaremos os Associados cujas inscrições forem consideradas. **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.

Ginástica

FICHA DE INSCRIÇÃO