



Viva o seu tempo livre.

ATIVIDADES NAS INSTALAÇÕES



DO SEU CLUBE

'Mens sana in corpore sano' (Juvenal - poeta romano)



'Mente sã num corpo sã'

Sabemos ser este um dos seus objetivos, razão pela qual juntámos, a Cultura, o Desporto e a Saúde, nas instalações do seu Clube.

Saiba quais as atividades (aulas de grupo) que temos para lhe oferecer, ao que juntámos, ainda, os serviços de Fisioterapia e de Massagem Desportiva, complementando desta forma a nossa oferta nas instalações do Clube.

Consulte localizações e horários no verso deste flyer

Ficamos à sua espera!

Contactos - Lisboa

Sede: Calçada de Palma de Baixo, 6-A,
1600-176 LISBOA
Telefone: (+351) 211 131 020

Tagus Park: Av Prof Dr Cavaco Silva
Edifício 5, Piso 1B
2740-256 PORTO SALVO

Contactos - Porto

Rua de Sá da Bandeira, n.º 135
4000-433 PORTO
Telefone: (+351) 220 040 070
220 040 081/2



Email: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt



ATIVIDADES NAS INSTALAÇÕES DO SEU CLUBE

Horários 2019/2020

Lisboa - Calçada Palma Baixo nº6-A

- (*) Exceto Karaté que tem lugar no **Carnide Clube** – R. Neves Costa 69 em Carnide -

Ínicio	Fim	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
10h00	11h30	Inglês (Intermédio II)		Inglês (Intermédio II)		Inglês (Intermédio I)
10h45	11h30		Ginástica			
11h00	11h45				Ginástica	
11h30	13h00		Pilates	Inglês (Intermédio I)	Pilates	
12h30	13h15	Ginástica		Ginástica		
15h00	18h00		Introdução à Arte		Introdução à Arte	
17h00	18h00		Ténis de Mesa		Ténis de Mesa	
17h30	19h00			Coro		
18h00	18h45	Ginástica (Pós Laboral)		Ginástica (Pós Laboral)		
18h00	21h00		Mil Raízes			
18h30	19h30		Karaté (*) <=10 anos		Karaté (*) <=10 anos	
18h30	20h00				Inglês (Pós Laboral)	
19h00	20h00	Danças de Salão	Pilates (Pós Laboral)		Pilates (Pós Laboral)	Danças de Salão
19h30	20h30		Karaté (*) >10 anos		Karaté (*) >10 anos	
20h00	22h00	Teatro	Krav Maga		Teatro	
Escola de Música - Educação Musical / Canto / Piano / Viola				Horários a combinar diretamente com os Professores		
Serviço de Fisioterapia				Horário a combinar diretamente com o Serviço de Fisioterapia		
Massagem Desportiva				Diariamente das 18h às 22h - Marcação prévia com o Terapeuta		

Tagus Park

Ínicio	Fim	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
11h30	14h00			Introdução à Arte		
12h00	13h30		Inglês (Pré Intermédio I)			
12h15	13h00	Espanhol C1-2	Mandarim 1	Espanhol C1-2	Mandarim 1	Inglês (Pré Intermédio II)
13h00	14h30		Mandarim 2 --- Espanhol B2	Espanhol A2		
18h15	19h45	Decoração Interiores (iniciação)		Decoração Interiores (avançada)		

Porto (Rua Sá da Bandeira, 135)

Ínicio	Fim	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado
10h00	12h30						Karaté
12h00	13h00		Yoga		Yoga		
13h00	14h00	Ginástica	Dança Latina	Ginástica	Dança Latina		
18h30	19h30		Ginástica (Pós Laboral)			Dança de Salão	
18h30	20h00	Krav Maga			Krav Maga		
18h00	19h30						
18h00	20h00	Introdução à Arte		Introdução à Arte			
18h30	20h30			Karaté			
21h00	24h00				Ténis de Mesa		

Contamos consigo!

Para mais informações sobre inscrições, disponibilidades e custos, consulte o site do Clube www.clubemillenniumbcp.pt onde encontrará uma vasta oferta de atividades, protocolos com vantagens e descontos exclusivos.