



DESPORTO

Aulas de Pilates Pós-Laboral

De 1 de outubro de 2020 a 30 de junho de 2021

"Os benefícios do Pilates só dependem da execução dos exercícios. As instruções devem ser seguidas com fidelidade."

Continue com as suas aulas de Pilates pós-laboral no **Clube Millennium bcp**.

Programa

Aulas de Pilates **presenciais** e também **online**.

Custos

Aulas presenciais: mensalidade €20,00.

Aulas online: mensalidade €16,00.

Débito de outubro a junho de 2021.

Data / Hora

Terças e quintas-feiras - 2 x semana.

Das 19h00 às 20h00.

Local

Presenciais: Calçada Palma de Baixo (Edif. Palma), 6-A, LISBOA.

Online: por **ZOOM**.

Diversos

A **28 de setembro** informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

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



- O Clube reserva-se o direito de promover, cada classe, apenas se houver um número mínimo de interessados. Não havendo o número mínimo de inscrições para uma classe, os interessados poderão solicitar a mudança para a outra turma, desde que existam vagas;
- À entrada, será medida a temperatura aos alunos e os mesmos deverão proceder à respetiva desinfeção de mãos;
- O espaço existente no Clube foi alargado e comportará um máximo de 10 alunos por turma;
- O Clube assegurará a limpeza do espaço no início de cada dia e disponibilizará álcool gel e material de limpeza a cada aluno, que ficará responsável pela limpeza do material que utilize, no início e fim de cada aula;
- O Clube disponibilizará colchões para uso individual devendo cada aluno aquando da primeira aula proceder à sua personalização. Opcionalmente, no final de cada aula, os colchões ficarão guardados no Clube, em local a indicar, ou, alternativamente, cada aluno transportará o seu colchão para casa;
- Os balneários estarão fechados;
- O Clube não poderá ser responsável por qualquer situação de eventual contágio, nomeadamente, no âmbito do novo Corona vírus, solicitando toda a colaboração e diligência dos sócios no cumprimento das regras aqui indicadas, bem como, nas divulgadas nos meios de comunicação sobre esta situação;
- Qualquer ocorrência que mereça a atenção do Clube, deverá ser reportada de imediato pelos sócios para os seguintes contactos:

Telefone: (+351) 211 131 020

Email: clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt



DESPORTO

Aulas de Pilates Pós-Laboral

De 1 de outubro de 2020 a 30 de junho de 2021

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva;
3. Informarei o Clube Mbcp, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;

#Fiquealerta#Estamosjuntos

FICHA DE INSCRIÇÃO