

**Programa**

**Início:** setembro de 2021

**Fim:** junho de 2022



Aulas *online*, via **ZOOM**, ministradas pela professora, mestre em Educação Física, Helena Leite.

**BENEFÍCIOS da prática de Ginástica:**

Promove uma cultura de bem-estar físico e mental, com melhoria das condições de vida, muito mais importante nesta época de confinamento.

Focada em exercícios de alongamento, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações, tem como objetivo melhorar a postura e o bem-estar.

**Horário**

**Segundas-feiras e quintas-feiras**, das 19h00 às 19h50.

**Custos**

**Mensalidade:** 2x semana: **€12,50.**

Débito mensal.

**Turmas limitadas a um número mínimo de 8 alunos.**

**Diversos**

**Inscrições abertas.**

Logo que atingido o número mínimo de alunos, informaremos os Sócios cujas inscrições forem consideradas.

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

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

**FICHA DE INSCRIÇÃO**