

Programa

Início: outubro de 2021

Fim: julho de 2022

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

GINÁSTICA

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

BENEFÍCIOS

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

Horário

Horário a conciliar com a Professora Helena Leite e os colaboradores do Clube.

Custos

Pack 1 aula: 20€.

Pack 5 aulas: 75€.

Pack 10 aulas: 125€.

Validade do pack: 3 meses.

Débito mensal.

Diversos

Inscrições abertas.

Máximo de 2 pessoas por aula.

Para a prática presencial da modalidade é exigida a medição da temperatura corporal e a higienização das mãos à entrada e o cumprimento do distanciamento social recomendado.

Observância integral e cumprimento das orientações da DGS.