

**Programa**

**Início: 5 de novembro de 2021**  
**Fim: 30 de junho de 2022**



Venha conhecer as nossas aulas de **Krav Maga** com a instrutora Ana Sousa da escola *Bukan*, a arte marcial Israelita dedicada à defesa pessoal. Eficaz, prática e de fácil aprendizagem.

Aprenda a defender-se de ameaças, aumente a sua autoconfiança, melhore a sua saúde, força, flexibilidade e agilidade.

Razões mais que suficientes para que venha praticar esta modalidade. Temos a certeza que irá adorar as nossas aulas! Esperamos por si!



**"Faz o que podes, mas faz bem feito"**

**Contactos**

**Ana Sousa** | Instrutora.  
**Telefone:** (+351) 914 201 135.  
**Email:** [anasrodriguessousa@gmail.com](mailto:anasrodriguessousa@gmail.com)

**Local**

**Clube Millennium bcp**  
 Rua de Sá da Bandeira, n.º 135,  
 4000-433 Porto.

**Horário**

**Segundas** - 18h40 - 20h00;  
**Quintas** - 18h40 - 20h00.

**Custos**

♦ **Sócios** ➡ €22,50/mês;  
 ♦ **Convidados** ➡ €27,50/mês.



**Redução de 50% nas mensalidades do mês de novembro e dezembro de 2021.**

**Obs.:** O arranque da modalidade está dependente do mínimo de cinco inscrições. Não são permitidas desistências.

**É necessário, para a prática presencial da modalidade, apresentar o Certificado Digital COVID da UE, com processo vacinal completo, ou um teste com resultado negativo.**

**(artigo n.º 23.º/2 da RCM N.º 101-A/2021, de 30-07-2021)**

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

e-mail: [clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt](mailto:clubemillenniumbcp@millenniumbcp.pt)

Tel. internos - Delegação Norte: 7040070 | Delegação Sul: 7131020  
 Calçada de Palma de Baixo, 6A (Edif. Palma) • 1600-176 LISBOA • Tel. 211 131 020 • Fax. 211 101 234  
 Rua Sá da Bandeira, 135 • 4000-433 PORTO • Tel. 220 040 070 • Fax. 220 023 992

[www.clubemillenniumbcp.pt](http://www.clubemillenniumbcp.pt)