

**Início:** Outubro 2023

**Fim:** Junho 2024



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  
Data/Hora**

Instalações do Clube Millennium bcp:  
Rua Sá da Bandeira, 135 – Porto.

**Segundas:** 18h40 – 20h00.  
**Quintas:** 18h40 – 20h00.

**Custos**

**Mensalidades:**  
**Sócios:** 22,50€.  
**Convidados:** 27,50€.



Débito mensal de outubro de 2023 a junho de 2024.

**Diversos**

Não são permitidas desistências.  
A realização das aulas está sujeita a um número mínimo/máximo de inscrições.

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)