



**Inscrições abertas para as aulas de Pilates.  
Presencial e online.**



**Início: Outubro  
Fim: Junho**

**Programa**

Pilates... melhora a flexibilidade, aumenta a densidade óssea e a frequência cardíaca, entre outros!

**Local  
Data/Hora**

Local das aulas: Calçada da Palma de Baixo (Edifício Palma), 6-A – Lisboa.  
Online: Por ZOOM.

**Segundas e sextas – 2 x por semana:**

Turma A – das 10h30 às 11h20;  
Turma B – das 11h30 às 12h20.

**Custos**

**Sócios – presencial e online:**  
€25,00.

**Convidados - presencial e online:**  
€30,00.

**Débito mensal de outubro de 2023 a junho de 2024.  
Não são permitidas desistências.**

**Diversos**

Inscrições limitadas e até 11 de setembro, com um número mínimo e máximo por turma.

A 14 do mesmo mês informaremos por email os sócios cujas inscrições forem consideradas.

Após essa data, as novas inscrições serão confirmadas nas 48 horas seguintes.

Inclui seguro de acidentes pessoais, decorrente da atividade praticada.

**A realização das aulas está sujeita a um número mínimo/máximo de inscrições.**

