



DESPORTO

Pilates Época 2017/2018

Início: 1 de setembro de 2017

Fim: junho de 2018

Programa

Pilates... A decisão certa para o seu bem estar.

Exercícios controlados, pausados e metódicos, através dos quais se exercitam todos os músculos do corpo. Proporciona elasticidade e flexibilidade e define e tonifica o corpo. Ideal para fortalecer os músculos das costas e, desta forma, evitar contraturas.

Local das aulas: Calçada Palma de Baixo (Edifício Palma), 6-A - Lisboa.

Horário

Terças e sextas-feiras - 2 x semana.

Das 11h30 às 12h30 ou das 12h30 às 13h30.

Custos

€ 20,00 / mês;

€ 25,00 / mês - convidados.

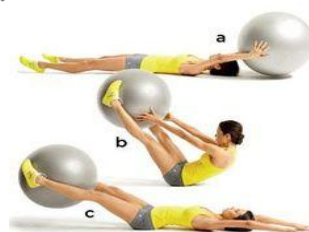
A atividade só se realiza se houver um número mínimo de participantes.

Débito mensal até junho de 2018. Não são permitidas desistências.

Diversos

Inscrições limitadas.

Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.



Pilates
Época 2017/2018

FICHA DE INSCRIÇÃO