



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.

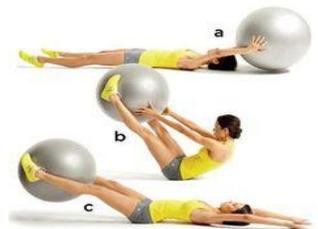
Exercícios controlados, pausados e metódicos, através dos quais se exercitam todos os músculos do corpo. Proporciona elasticidade e flexibilidade e define e tonifica o corpo. Ideal para fortalecer os músculos das costas e, desta forma, evitar contraturas.

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 e até 25 de agosto. A 28 do mesmo mês informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas.

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

Pilates FICHA DE INSCRIÇÃO Época 2017/2018