

YOGA ON LINE | "CONHECER A PRÁTICA DO YOGA"

Vamos reiniciar as aulas de Yoga a partir do próximo dia 18. Uma filosofia de vida que combina o corpo humano físico e a harmonia com o exterior. Satisfação e qualidade de vida são termos essenciais para a existência de um corpo saudável. A prática será realizada on-line, aos sábados, das 10:00 às 11:15, com o máximo de 12 alunos. Em Setembro todas as aulas serão gratuitas. Venha experimentar!

[LER +](#)

CAMINHADA CABO ESPICHEL | 18 SETEMBRO 09H30

Em parceria com a Empresa Caminhando, vamos organizar uma Caminhada ao Cabo Espichel, de 10/11km, com grau de dificuldade médio. Convidamos todos a inscreverem-se!


[LER +](#)


FIM DE SEMANA RADICAL DIVERLANHOSO | 1 A 3 DE OUTUBRO


Vamos proporcionar aos nossos Associados e Beneficiários, um fim de semana radical. O alojamento será nas Casas da Montanha, dentro do parque, a partir do fim do dia 1. Para os participantes que desejem iniciar a atividade, no dia 02, sábado de manhã, está incluído o alojamento para uma noite. Participe!


[LER +](#)

TORNEIO DE PADEL | DE 1 OUTUBRO A 15 DEZEMBRO

Os Serviços Sociais vão promover, um torneio de Padel. As inscrições deverão ser realizadas por duplas, que residam na mesma região, até ao dia 26 de Setembro. Não falte!

[LER +](#)

ssmontepio.pt
 +351 213 245 100

 servsociais@montepio.pt

AVISO DE CONFIDENCIALIDADE

Esta mensagem, assim como os ficheiros eventualmente anexos, é confidencial e reservada apenas ao conhecimento da(s) pessoa(s) nela indicada(s) como destinatária(s). Se não é o seu Destinatário, ou se lhe foi enviada por erro, solicitamos que não faça qualquer uso do respetivo conteúdo e proceda à sua destruição, notificando o remetente.

LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A segurança da transmissão de informação por via eletrónica não pode ser garantida pelo remetente, o qual, em consequência, não se responsabiliza por qualquer facto suscetível de afetar a sua Integridade.

CONFIDENTIALITY NOTICE:

This message, as well as existing attached files, is confidential and intended exclusively for the individual(s) named as addressees. If you are not the intended recipient, or if it was sent to you by error, you are kindly requested not to make any use of its contents and to proceed to the destruction of the message, thereby notifying the sender.

DISCLAIMER:

The sender of this message can not ensure the security of its electronic transmission and consequently does not accept liability for any fact which may interfere with the integrity of its content.