



Caro(s) Associado(s),

Estão abertas as inscrições para as aulas presenciais de **Pilates Laboral (com treino funcional e Condicionamento total + Alongamentos)**, uma vez por semana, quarta-feira, nas nossas instalações em **Alfragide, na Sala de Formação, Bloco C**, com a professora **Janey Pereira**.

DESTINATÁRIOS: Associados / Beneficiários

PREÇO: Associados / Beneficiários: **15,00€**

Não Associados: **25,00**

SEGURO: Anual **15,00€**

HORÁRIO: Quartas Feiras, das 12h15 às 13h00

PARTICIPANTES: Mínimo 5 - Máximo 12 pax

FICHA DE INSCRIÇÃO	
Nome Associado	Nº Emp.
<u>Nome Participantes</u>	
Associado	
Beneficiário	
Não Associado	

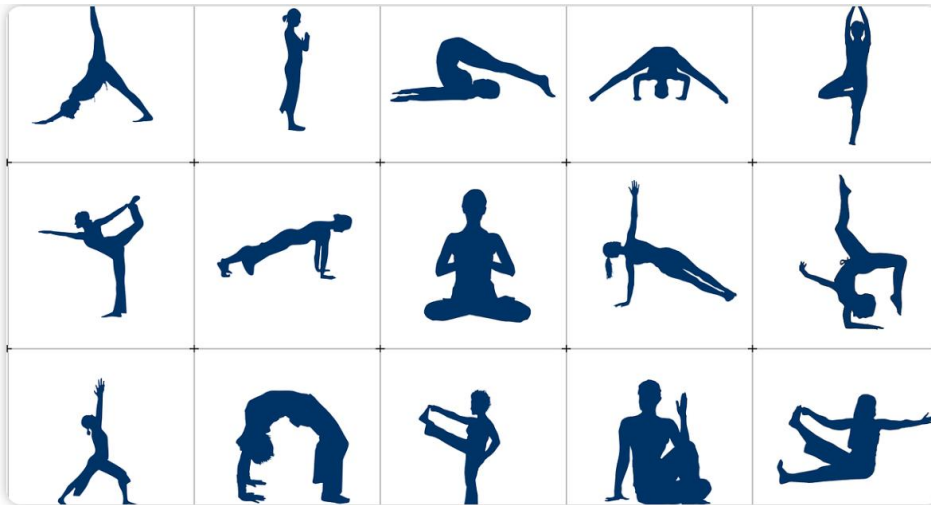
Assinatura _____

Informamos que a inscrição só será considerada se devidamente acompanhada do Termo de Responsabilidade, que dela faz parte integrante.

Em caso de interesse, enviar este impresso preenchido para: servsociais@montepio.pt

ALFRAGIDE
PILATES LABORAL

PILATES LABORAL - ALFRAGIDE



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____,

Associado(a) n.º _____, em conformidade com o artigo 40, n.º 2 da Lei 5/2007 (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), declaro por minha honra que não tenho quaisquer contra indicações para a prática de Atividade Física e Desportiva.

A atividade só se realiza com o mínimo de 5 e máximo de 12 inscrições.
Informamos que a inscrição só será considerada se devidamente acompanhada do Termo de Responsabilidade, que dela faz parte integrante.

Lisboa, _____ de _____ de 2026.

Assinatura _____