



by MOVIN · Aula de Grupo

STRENGTH / HIIT

Força. Intensidade. Resultado.

45

MINUTOS

∞

NÍVEIS

0

DESCULPAS

MOVE-TE · FICA MAIS FORTE · LIBERTA A ENERGIA · O TEU CORPO AGRADECE

Para todos. Sem exceção.

Seja qual for o teu nível de condição física, esta aula foi criada para ti. Combinamos exercícios de força funcional com blocos de HIIT — alta intensidade em intervalos curtos — numa sessão dinâmica que desafia o teu corpo e liberta a tua mente. Cada exercício tem variantes para que possas sempre dar o teu melhor, ao teu ritmo.

Caro(s) Associado(s),

Estão abertas as inscrições para as aulas de grupo de STRENGTH / HIIT a decorrer às terças-feiras, no ginásio (situado no 2º piso) da Rua Castilho, nº 5, em Lisboa.

INSCRIÇÕES:

- ✦ As inscrições deverão ser efetuadas através da ficha de inscrição anexa.
- ✦ Obrigatória a subscrição do Seguro anual.

PREÇO:

- ✦ Mensalidade Associados: **20,00€**
- ✦ Seguro anual: **15,00€**
- ✦ Mensalidade Associados (já inscritos no ginásio e já com seguro): **15,00€**

HORÁRIO:

- ✦ Todas as terças-feiras, às 12h30.

A Direção

LISBOA – GINÁSIO CASTILHO 5
STRENGTH / HIIT
ÀS TERÇAS-FEIRAS | 12H30



FICHA DE INSCRIÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____
Local de Trabalho _____ Telemóvel _____

IDENTIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

Nome	Data de nascimento	N.I.F.

PAGAMENTO

Quantidade

Total em Euros

Mensalidade Associados _____ x **20,00** = _____

Seguro Anual _____ x **15,00** = _____

Total Mensalidade = _____ = _____

Mensalidade Associados (já inscritos no ginásio e já com seguro) _____ x **15,00** = _____

Data: _____

Assinatura: _____

Enviar este impresso preenchido para: AtividadesServSociais@montepio.pt

LISBOA – GINÁSIO CASTILHO 5
STRENGTH / HIIT – AULA DE GRUPO
ÀS TERÇAS-FEIRAS | 12H30