



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 quintas-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 quintas-feiras, às 12h30.

A Direção

LISBOA – GINÁSIO CASTILHO 5  
**STRENGTH / HIIT**  
ÀS QUINTAS-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](mailto:AtividadesServSociais@montepio.pt)

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