



AULAS DE PILATES

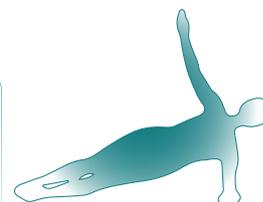
O que é? Para quem?

- Exercícios para todos
- 50 minutos sem impacto
- Exercícios posturais e respiratórios
- Mobilidade articular
- Alongamento e relaxamento



Para quê?

- Tonifica e Fortalece
- Ativa corpo e mente
- Prevenção e alívio de dores de coluna e costas
- Correção de postura
- Reforço muscular e ósseo



Como e onde?

- SBN - SAMS Inscreva-se
- Precisa de: colchão, toalha, roupa confortável e água



A Direção do SBN, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para as aulas de Pilates.

As aulas serão às quartas-feiras no Auditório SBN SAMS, às 11h e às 17h10m, com a duração de 50 minutos com o número mínimo de 4 pessoas por sessão (confirmação prévia).

Preços a praticar:

VALORES MENSAIS:

- associados do SBN **27 € + SEG**
- não associados do SBN **30 €**

a este valor acresce o seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor

VALORES AULAS AVULSO:

- associados do SBN **10 €**
- não associados do SBN **13 €**

Os interessados deverão efetuar a sua inscrição utilizando o destacável junto, o qual deverá ser entregue ou remetido para:

SBN Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal
Loja de Atendimento do SBN, rua Cândido dos Reis, 130-2º - 4050-151 Porto
Telefone: 223 398 843
E-mail: sag@sbn.pt

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO

WWW.SBN.PT

IMPORTANTE :Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO** bem como **SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS ***

v.s.f.f.



AULAS DE PILATES

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Participantes:

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem E-mail

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem E-mail

Data Assinatura

Ao preço por participante acresce o Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 75 anos.

"Mens sana in corpore sano."

Juvenal

O Pilates é uma modalidade de exercícios físicos desenvolvida por Joseph Pilates na década de 1920, que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução, trabalhando força e flexibilidade de forma equilibrada, através do controlo dos movimentos. Com esta prática, baseada nos seis princípios: Centralização, Respiração, Fluidez, Controlo, Precisão e Concentração, pretende-se melhorar a consciência corporal permitindo uma maior conexão entre mente e corpo.

Evidências científicas consistentes comprovam os benefícios que o Pilates tem para a Saúde.

É eficaz para a **redução das dores lombares**, que normalmente são causadas por má postura. Este efeito obtém-se através do fortalecimento da musculatura da região lombar, alinhamento da postura e promoção de maior sustentação na coluna.

Melhora a flexibilidade, a resistência muscular, a concentração e o equilíbrio.

Reduz o stresse e as dores musculares.

É um método fácil, simples e eficaz que promove a saúde da mente e do corpo.

"Com 10 sessões você perceberá a diferença, com 20 sessões os outros irão perceber a diferença e com 30 sessões você terá um novo corpo."

Joseph Pilates

"Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna."

Joseph Pilates

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o envio de **confirmação de pagamento para sag@sbn.pt**.

A falta às aulas implica o pagamento das mesmas, salvo motivo de força maior, nomeadamente, questões de saúde.

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

Ao preço por participante acresce o **Seguro de Acidentes Pessoais**, conforme preçário em vigor na **Caravela Seguros**. Para menores de **14 anos** não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de **70 anos** não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras **75 anos**.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou **sag@sbn.pt**