

Aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada

Inscrições para Grupo +65 anos

A Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para as aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada.

VALORES MENSAIS

Associados do SBN **35 €**

Não Associados do SBN **38 €**

acresce o seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor

Horário: terça-feira às 11h

Local: Auditório SBN SAMS
(rua de S. Brás n.º 444, 4049-049 Porto)

Duração: 1 hora e 15 minutos

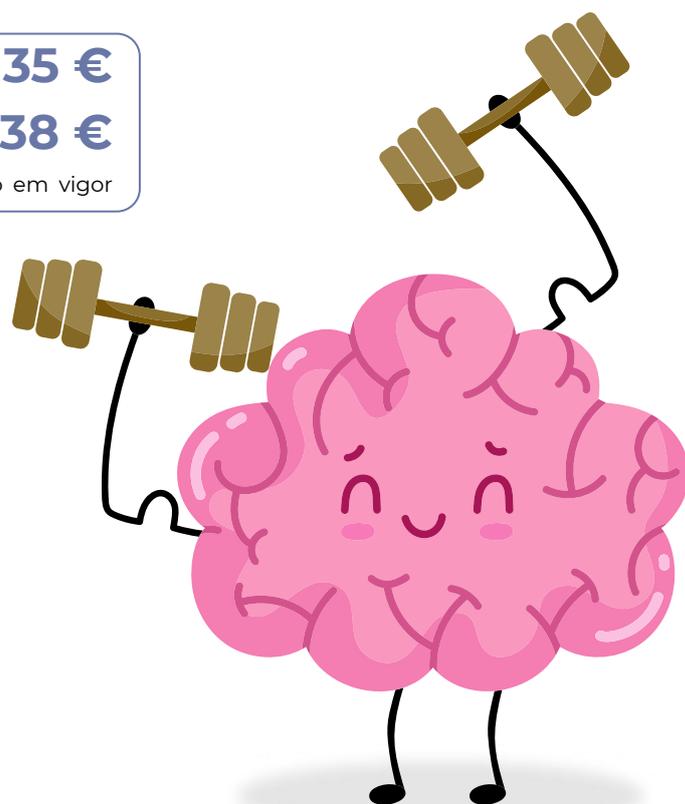
Esta atividade só será realizada com o número mínimo de quatro pessoas inscritas por sessão (confirmação prévia).

Horário: quinta-feira às 10h

Local: Life - Clínica de Reabilitação Integrativa
(rua Avelino Barros n.º 18, 4490-479 Póvoa de Varzim)

Duração: 1 hora e 15 minutos

Esta atividade só será realizada com o número mínimo de quatro pessoas inscritas por sessão (confirmação prévia).



As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto)

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 ou sag@sbn.pt.

WWW.SBN.PT

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

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO
V.S.f.f. →



Aulas de Treino Cognitivo e Atividade Física Adaptada

Inscrições para Grupo +65 anos

Inscrição N.º

Nome Associado(a) Associado N.º

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscribe:

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Assinatura Data

O 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 80 anos.

Sabia que muitas das nossas doenças físicas vêm do descuido com a nossa Mente?

Tal como o nosso corpo, o cérebro precisa diariamente de estímulo, treino e atenção. Conhecermos e dominarmos algumas das estratégias para proteger a nossa mente é o desafio que propomos aos nossos associados e respetivas famílias.

Com o novo programa, que disponibilizamos através do protocolo com a clínica **Life – Clínica de Reabilitação Integrativa**, vamos aprender a fazer treino cognitivo e estimulação mental, utilizando as mais variadas ferramentas capazes de promover o funcionamento do cérebro e o aumento da nossa reserva cerebral.

Também vocacionado para os “mais crescidos”, disponibilizamos um programa de **Atividade Física Adaptada**, que permitirá desenvolver um conjunto de exercícios adaptados a cada um dos participantes e à sua condição física específica.

Os benefícios são comprovados, principalmente ao nível do funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório, controlo da nossa postura e, ainda, um eficaz treino de concentração e meditação.



Aviso importante: Esta actividade divulgada de forma antecipada poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou email.

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 80 anos.

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