

AULAS DE GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO

► **O que é? E para quem?**

- 60 minutos
- Exercícios localizados
- Combina resistência muscular e respiratória
- Alongamentos

► **Para quê?**

- Emagrece, Tonifica e Fortalece
- Reduz perímetro abdominal, gordura localizada e celulite
- Promove o gasto calórico e resistência cardiorrespiratória

► **Como e onde?**

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



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 Ginástica de Manutenção.

As aulas serão às **quartas-feiras** no Auditório SBN SAMS, às 11h45m ou às 17h, com a duração de 60 minutos com o número mínimo de 4 pessoas por sessão (confirmação prévia).

Preços a praticar:

VALORES MENSAIS:

Associados do SBN	29 € *
Não Associados do SBN	32 € *

* Aos valores apresentados será acrescentado o valor do seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor.

VALORES AULAS AVULSO:

Associados do SBN	12 € *
Não Associados do SBN	15 € *

* Aos valores apresentados será acrescentado o valor do seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor.

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.

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

WWW.SBN.PT

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



AULAS DE GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscreeve:

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.