

AULAS DE PILATES/ALONGAMENTOS/RELAXAMENTO

► **O que é? E para quem?**

- 60 minutos
- Alongamentos
- Exercícios posturais e respiratórios
- Mobilidade articular
- Flexibilidade

► **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?**

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



Preços a praticar:

VALORES MENSAIS:

Associados do SBN

1 aula por semana **29 € ***

2 aulas por semana **50 € ***

Não Associados do SBN

1 aula por semana **32 € ***

2 aulas por semana **53 € ***

VALORES AULAS AVULSO:

Associados do SBN **12 € ***

Não Associados do SBN **15 € ***

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 PILATES/ALONGAMENTOS/RELAXAMENTO.

As aulas serão às quartas-feiras às 10h40 e às quintas-feiras às 18h, no Auditório SBN SAMS, com a duração de 60 minutos e com o número mínimo de 4 pessoas 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 (chamada fixa nacional) 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 o e-mail 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

* O preço por participante **ACRESCE** Seguro de Acidentes Pessoais da Companhia de Seguros Caravela. **Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560** junto de todas as entidades de socorro e médicas.

Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente; idade máxima permitida para realização de seguro de acidentes pessoais: 80 anos (inclusive).

WWW.SBN.PT

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



AULAS DE PILATES/ALONGAMENTOS/RELAXAMENTO

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

* A este valor **ACRESCE** o seguro de acidentes pessoais conforme preçário em vigor da Companhia de Seguros Caravela. **Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560** junto de todas as entidades de socorro e médicas. Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente; idade máxima permitida para realização de seguro de acidentes pessoais: 80 anos (inclusive).