

AULAS DE PILATES

CUIDE DE SI!



Está à procura de uma atividade que una corpo e mente, promova o bem-estar e seja acessível a todos?

As nossas Aulas de Pilates são a resposta perfeita!

Num ambiente descontraído e acolhedor, cada sessão de 50 minutos é uma jornada de autodescoberta e fortalecimento, sem qualquer impacto nas articulações. Estas aulas são indicadas para todas as idades e níveis de condição física.

A **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, através do **Pelouro Cultura, Lazer e Tempos Livres**, vem informar que se encontram abertas as inscrições para as **AULAS DE PILATES**.

As aulas serão às **terças-feiras às 10h40** e às **quintas-feiras às 15h30m**, com a duração de **50 minutos** e o número mínimo de **4 pessoas** por sessão (confirmação prévia).

Valores mensais

Associados do SBN

1 aula por semana **35 €**

2 aulas por semana **55 €**

Não Associados do SBN

1 aula por semana **38 €**

2 aulas por semana **58 €**

Tudo o que precisa de trazer:

- Colchão de exercício
- Uma toalha
- Roupa confortável que permita movimento
- Água para se manter hidratado/a

Localização:

Nas nossas instalações em: Rua Cândido dos Reis, n.º 100, 3º andar 4050-151 Porto

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

Para mais informações deve contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

WWW.SBN.PT
WWW.SAMSNORTE.PT

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO**.

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



AULAS DE PILATES 2026

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado Nº

Telemóvel E-mail Ativo ☐ Reformado ☐

Inscreve:

Nome completo Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento N.º Contribuinte

Nome completo Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento N.º Contribuinte

Assinatura Data

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@sbns.pt.

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

Invista em si! Melhore a sua postura, fortaleça o seu centro e encontre um momento de paz no seu dia.

O Pilates é uma modalidade de exercício físico desenvolvida por Joseph Pilates na década de 1920, que utiliza maioritariamente o peso do próprio corpo na sua execução. O método trabalha a força e a flexibilidade de forma harmoniosa, privilegiando o controlo consciente de cada movimento.

Esta prática assenta em seis princípios fundamentais: centralização, concentração, controlo, precisão, fluidez e respiração. Através deles, procura-se melhorar a consciência corporal, promovendo uma conexão mais profunda entre a mente e o corpo.

Evidências científicas consistentes comprovam os vastos benefícios do Pilates para a saúde. É particularmente eficaz na redução de dores lombares, frequentemente causadas por más posturas, através do fortalecimento da musculatura profunda, do correto alinhamento postural e do aumento da estabilidade da coluna vertebral.

Para além disso, o Pilates melhora significativamente a flexibilidade, a resistência muscular, a concentração e o equilíbrio. Contribui ainda para a redução do stresse e das dores musculares, sendo um método acessível, simples e eficaz que promove o bem-estar integral.

"Com 10 sessões sentirás a diferença, com 20 sessões os outros notarão a diferença e com 30 sessões terás um novo corpo."

Joseph Pilates

"Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o refúgio ideal que a natureza oferece para albergar uma mente equilibrada, plenamente capaz de resolver com sucesso os complexos problemas da vida moderna."

Joseph Pilates

O que vai encontrar na sua aula:

- Exercícios posturais e respiratórios para melhorar a consciência corporal.
- Mobilidade articular para um corpo mais solto e flexível.
- Alongamento suave para libertar a tensão muscular.
- Momentos de relaxamento profundo para acalmar a mente.

Benefícios:

- **Tonifica e fortalece** a musculatura de forma harmoniosa.
- **Ativa o corpo e a mente**, promovendo uma sensação de vitalidade.
- **Prevenção e alívio de dores** nas costas e coluna.
- **Reforço muscular e ósseo** importante para todas as idades.