

Inf:45
Data:04/09/2019

GAP

Os treinos de GAP, como a sigla indica, trabalham glúteos, abdominais e pernas. Tratam-se de exercícios que são muito eficazes e positivos para o corpo, servindo para fortalecer e tonificar.

Além disso, os exercícios localizados melhoram a força dos glúteos, adutores e quadríceps. Também melhoram a circulação sanguínea e aumentam a resistência.

Em apenas 45 minutos de exercícios é possível queimar até 350 calorias e definir as regiões do corpo que normalmente mais exigem atenção.

- **DIAS:** Quartas e Sextas-feiras
 - **HORÁRIOS:** Quartas das 18h05 às 18h50 – Sextas das 13h05 às 13h50
 - **LOCAL:** PMOIII – Quarta - Ginásio 1; Sexta – Ginásio 2
 - **VALOR MENSAL:** 27,00€ para 2x p/semana; 13,50€ para 1x p/semana
- Os valores incluem seguro
- **INSTRUTORA:** Iris Vitória
 - **INSCRIÇÕES:** Secretaria do CCDTML – Ext.4843 /5110
Mínimo: 7 Participantes
 - **PAGAMENTO:** Desconto no vencimento (para Sócios no ativo)

Nota: Quem optar pela atividade apenas 1x p/semana terá que ser à 6ª feira.

Nota2: A opção de 1x p/semana poderá fazer parte do “pacote”, no entanto e pelo facto de ser apenas 1x p/ semana, não dará direito a nenhuma compensação extra.

Obs: Caso o pagamento seja efetuado em numerário ou transferência bancária após o dia 8 de cada mês, a mensalidade acresce 1,00€

P`la Direção
José Félix