

**50+**

PROGRAMA DE  
**EXERCICIO**

2018/2019



# CABANAS

## QUINTA DÓ ANJO

### **Segundas**

10h10/10h55  
**DANÇA**

Local  
Clube Portais  
da Arrábida

### **Quartas**

09h45/10h30  
**ATIVIDADES  
AQUATICAS**

Local  
Piscina de Palmela  
Transporte:  
9h15 - SOCIEDADE  
CABANAS  
10h45 - REGRESSO

### **Quartas**

11h30/12h15  
**ATIVIDADES  
AQUATICAS**

Local  
Piscina de Palmela  
Transporte:  
11h10 - em frente  
à CASA DO POVO  
12h30 - REGRESSO

### **Sextas**

10h30/11h15  
**ATIVIDADES  
GIMNICAS**

Local  
Clube Portais  
da Arrábida

# 50+ PROGRAMA DE **EXERCÍCIO** 2018 / 2019

## APRESENTAR NO ATO DE INSCRIÇÃO

- ♥ Ficha de inscrição – devidamente preenchida
- ♥ Documento de identificação (BI ou CC)
- ♥ Cartão de Contribuinte
- ♥ Valor a pagar (mensalidade + seguro)

## MENSALIDADE

6 atividades por semana	5 atividades por semana	4 atividades por semana	3 atividades por semana	2 atividades por semana	1 atividade por semana
<b>25,13 €</b>	<b>23,12 €</b>	<b>21,11 €</b>	<b>19,10 €</b>	<b>17,09 €</b>	<b>11,06 €</b>

**SEGURO** 1,00€ - para participantes apenas em atividades aquáticas;  
3,00€ - para participantes em outras atividades para além das atividades aquáticas.

- ♥ Ao segundo membro do agregado familiar é aplicado um desconto de 25 % (exceto nos preços do seguro).
- ♥ PAGAMENTOS ATÉ AO DIA 15 DE CADA MÊS