



PALMELA

Segundas

10h15/11h00
ATIVIDADES
GÍMNICAS

Local
Bombeiros de
Palmela

Terças

09h45/10h30
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

15h45/16h30
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

Local
Piscina de Palmela

Quartas

09h45/10h30
DANÇA

10h30/11h15
DANÇA

Local
Bombeiros de
Palmela

Quintas

09h45/10h30
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

11h15/12h00
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

15h45/16h30
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

Local
Piscina de Palmela

Sextas

09h45/10h30
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

11h30/12h15
ATIVIDADES
AQUÁTICAS

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
25,13 €	23,12 €	21,11 €	19,10 €	17,09 €	11,06 €

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