



PALMELA

Segundas

10h15/11h00
**ATIVIDADES
GÍMNICAS**

Local
Bombeiros de
Palmela

Terças

09h45/10h30
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

15h25/16h10
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

Local
Piscina de Palmela

Quartas

09h45/10h30
DANÇA

10h30/11h15
DANÇA

Local
Bombeiros de
Palmela

Quintas

09h45/10h30
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

11h15/12h00
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

15h25/16h10
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

Local
Piscina de Palmela

Sextas

09h45/10h30
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

11h30/12h15
**ATIVIDADES
AQUATICAS**

50+ PROGRAMA DE **EXERCÍCIO** 2017 / 2018

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 €	23 €	21 €	19 €	17 €	11 €

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