



AULAS DE YOGA



Mais do que um desporto ou modalidade, é uma forma de estar na vida e uma filosofia de saúde e bem-estar.

O Yoga é conhecido por aumentar a autoconfiança e a concentração promovendo também o alongamento muscular, a sensação de relaxamento e rápidas recuperações físicas.

Ajuda também a lidar com sentimentos de ansiedade, a diminuir os sintomas da depressão, a regulação do sono bem como proporciona uma sensação de tranquilidade e alívio do stress.

Praticado com regularidade é fundamental para a perda de gordura corporal e para o fortalecimento muscular melhorando a flexibilidade tornando o corpo mais livre e solto.

Sejam problemas físicos ou de outra natureza, os benefícios do Yoga ajudam-no a sentir melhor dia após dia com o objectivo final de usufruir uma melhor qualidade de vida.

Venha experimentar uma aula grátis e descubra esta fascinante actividade ...

HORÁRIOS: Início das aulas, 6 Setembro 2022; Duas aulas por semana, 3^{as} e 5^{as} feiras das 12.45 às 13.30

A aula experimental deverá ser agendada diretamente com o instrutor

Mesmo após o início das aulas poderá inscrever-se contactando a secretaria do Clube

VALOR: Taxa de inscrição anual (inclui seguro) **25,00€**

Mensalidade - **sócios 22,00€ / não sócios 30,00€**

LOCAL: Ginásio Clube PT- Rua Sociedade Farmacêutica 12-A 1150-339 Lisboa

INSTRUTOR: Filipe Ferreira (Confederação Portuguesa do Yoga - Curso Especial Superior de Yoga)

INSCRIÇÕES: Limitadas, mínimo de 10 e máximo de 25 participantes

Secretaria do Clube PT- Zona Centro Sul - R. Andrade Corvo, 9 r/c Esq. Lisboa

Tel. 213194750 email: zcs@clubept.pt

INFORMAÇÕES: Filipe Ferreira - 967611344

Clube PT Zona Centro Sul 213194750 zcs@clubept.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/cptcentrosul> - **Instagram:** <https://www.instagram.com/clubeptzcs>

Inscreva-se como sócio em www.clubept.pt