



AULAS de YOGA

Local: Centro Social e Paroquial de Vilar de Andorinho

Rua das Mimosas n.º 81º 4430-458 Vilar de Andorinho

Inscrições:

E-mail: secretaria@cspvilarandorinho.pt

Tlm: 915412288 | Tlf: 224917777

DESDE 20 euros/mês

Oferta de 50%*

*valor da Inscrição para sócios do CSPVA

.....

Sobre o Yoga...

O yoga pode ser praticado por todas as pessoas e em qualquer idade, adaptando a prática a cada indivíduo. São muitos os benefícios: contribui para uma boa consciência do corpo, ajuda a controlar a respiração, liberta tensões, aumenta a flexibilidade e equilibra a energia do corpo, relaxa e fortalece a musculatura. É uma atividade que pode atuar de forma muito eficaz, equilibrando todos estes aspetos, através da aprendizagem de um conjunto de técnicas sistemáticas que incluem respiração, posturas, concentração e relaxamento.

.....

Nota: Para a aula é necessário trazer roupa confortável, meias antiderrapantes se não quiser fazer a prática descalço, toalha ou tapete de yoga.



= FICHA DE INSCRIÇÃO =
YOGA

Nome: _____

Morada: _____

Data de nascimento: ___/___/_____

NIF: _____ Telefone: _____

CC: _____ Validade: ___/___/_____

Já praticou Yoga? Sim Não

Faz algum desporto? Não Sim Qual: _____

Algum problema de saúde? Não Sim Qual: _____

Já fez alguma operação ou teve algum acidente? Não Sim Qual: _____

Toma alguma medicação? Não Sim Qual: _____

Preço da mensalidade*:

20 euros (sócios) + 12,5 euros inscrição (oferta 50% do valor da inscrição)

25 euros (não sócios) + 25 euros (inscrição)

7,5 euros (Aula avulso)

Forma de pagamento:

Numerário

Multibanco

**O pagamento da mensalidade deve ser efectuado até ao dia 8 do respetivo mês.*

Data: ___/___/_____

Assinatura: _____