

PROGRAMA SÉNIOR 55*

“NACIONAL EM MOVIMENTO”

**O CLUBE NACIONAL DE NATAÇÃO
DISPONIBILIZA-LHE PARA A ÉPOCA 2008-09
NOVAS ACTIVIDADES! APROVEITE E MELHORE
A SUA QUALIDADE DE VIDA!**

HIDROGINÁSTICA



HIDROFOBIA



GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO



YOGA



**Informações e inscrições na sua Junta
de Freguesia!**

***Programa destinado à população a partir dos de 55 anos**

PROGRAMA SÉNIOR 55*

“NACIONAL EM MOVIMENTO”

Informações:

A Junta de Freguesia de Santa Catarina realizou um protocolo com o Clube Nacional de Natação, para os Seniores a partir dos 55 anos.

Tem à sua disposição quatro actividades: Yoga, Ginástica de Manutenção, Hidroginastica e Hidrofobia.

Inscrições:

Documentos necessários:

- Bilhete de Identidade; cartão de eleitor; atestado médico

Transporte:

- A Junta Freguesia de Santa Catarina não assegura o transporte.

Preçário:

	1x Semana	2x Semana	3x Semana	4x Semana
ADULTOS (55 ANOS)	15€	19€	22,5€	25€

- O Preço varia consoante o número de vezes que deseja frequentar a actividade ou actividades (consultar a tabela).
- O Pagamento será efectuado na 1ª semana de cada mês na Junta de Freguesia.