

# Nova Atividade

## Aulas de Treino funcional

### Descrição:

Treino de várias cadeias musculares, desenvolvendo uma maior aptidão física para tarefas do dia a dia e prática desportiva, tendo ainda um alto gasto calórico.

**Treino 2 vezes por semana**

**Professor:**  
Tiago Ferreira

**Preço:**  
20€

**Inscrições  
abertas!**

**Início em Outubro**







# Nova Atividade

## Aulas de Treino funcional

**Venha  
Experimentar!**

- 3ª e 5ª feira das 18h30 às 19h30
- Opção Mensalidade ou pagamento por aula  
(A 1ª aula é sempre gratuita)
- Seguro anual incluído para prática da modalidade
- Serviço de babysitting (enquanto treina, os seus filhos ficam no Externato de S. Miguel.)



**ESCOLINHA**  
JARDIM INFANTIL



**EXTERNATO**  
S. MIGUEL