

## **AULAS DE SWÁSTHYA YÔGA AO AR LIVRE**

**16 de Junho**

**Praia de Paço de Arcos.**

**Encontro às 9h.30m à porta do Clube Desportivo de Paço de Arcos.**

**Fim da actividade às 12h.**

**21 de Julho**

**Parque da Liberdade, em Sintra, aula e almoço partilhado.**

**Encontro na estação da CP de Sintra às 9h.30m.**

**Passeio pedestre em local a combinar.**

**Fim da actividade entre as 17h e as 18h.**

**Nota:** As actividades são gratuitas e abertas a toda a gente (familiares e amigos)

Trazer calçado confortável, chapéu e água.

Para a actividade de Junho pode trazer fato de banho

Para a actividade de Julho não esquecer o lanche. Indispensável!!!

**A organização não se responsabiliza por eventuais danos durante as actividades.**