

AULAS DE PILATES AO AR LIVRE

23 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.

28 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.