

Aula experimental  
**GRATIS!!!!**

# Aulas de Ginástica

**Terças e Quintas das 22h00 às 23h00**

## Classes de Exercícios para Adultos

- ☺ **Melhore a capacidade de realizar as suas tarefas diárias;**
- ☺ **Promova o aumento da mobilidade articular;**
- ☺ **Aumente a sua auto-estima;**
- ☺ **Aumente o seu bem estar e conforto geral;**
- ☺ **Previna as lesões ósseas e musculares...**

### Inscrições

Na secretaria do Centro Cultural  
Telefone : 253 685 049  
E-mail: [ccsocialsplomar@gmail.com](mailto:ccsocialsplomar@gmail.com)



Promovido por:

Centro Cultural e Social de S. Pedro de Lomar  
**DUMECARE**