

Circuito de Treino 30 minutos

Circuito composto por 10 Máquinas especialmente criadas para se adaptarem a si e ao seu treino e exercícios cardiovasculares e localizados, orientados sempre por uma instrutora motivadora.

DIAS ESPECIAIS de Treino Localizado:

3ª Feira: Treino Abdominais

5ª Feira: Treino Glúteos+pernas+braços

Aulas de Grupo Clube W

Danças Latinas e Africanas

Dança do Ventre

Pop Dance

Localizada

Pilates

Relaxamento

Aerolocal



Ligue-nos e marque 1 Aula Grátis!

Aulas de Ginástica para Crianças

Estas aulas procuram contribuir para o desenvolvimento harmonioso da criança.

Pretende-se estimular a aquisição dos padrões motores básicos (correr, saltar, trepar, rebolar, etc) e a coordenação de movimentos que lhe irá permitir conhecer melhor o seu corpo, assim como a sua imaginação e atenção.

Sábados:

10h15, Turma dos 3 aos 4 anos (30min)

11h00, Turma dos 5 aos 8 anos (45min)

Adesão especial SÓ SÁBADOS para as mães acompanhantes!

Aulas de Ginástica para Mulheres + 55anos

Estas aulas têm como objectivos aumentar a resistência e força, coordenação, equilíbrio, mobilidade articular e flexibilidade, contribuir para uma postura mais erecta e alívio de muitos dos pontos de tensão e dores.

Todas as aulas são sincronizadas com música e feitas de acordo com a capacidade física das participantes, tendo em conta as suas limitações.

Horário:

2ª Feira, 09h15 e/ou 4ª Feira, 10h00

NOVIDADE!

Aulas de Salsa e Kizomba

Aulas (F/M) em horário Pós-laboral!

Informe-se mais. Ligue-nos!

Festas de Aniversário



Sabe que agora pode fazer a festa de aniversário do seu filho ou filha no nosso clube?

A Equipa W trata de tudo!

Animação!

Monitores!

Catering!

Condições Especiais - Empresas!

Protocolos Clube W:

CTT
Associação Juvemédia
Faculdade de Ciências Médicas
ITIJ
3M Portugal
Azinor
American School of Languages
MP Consultadoria Informática
Os Descansados Creche
Polícia Judiciária
SBSI e STAS
Adecco
TUI Viagens
BPI

É profissional numa destas empresas? Sabe que tem condições especiais de adesão no Clube W? Não espere mais!

Ligue-nos e marque já uma sessão experimental GRÁTIS!

As condições são extensíveis à família!

Está interessado em estabelecer Protocolo com o Clube W e oferecer aos seus profissionais estes benefícios?

Ligue-nos e agende connosco uma reunião!

Actividades Clube W

Circuito de Treino 30 minutos

Aulas de Grupo

Estética *Bemmequer*

Aulas de Ginástica para Crianças

Aulas de Ginástica para Mulheres +55 anos

Aulas de Salsa e Kizomba (pós-laboral)

Festas de Aniversário

Horário Clube W

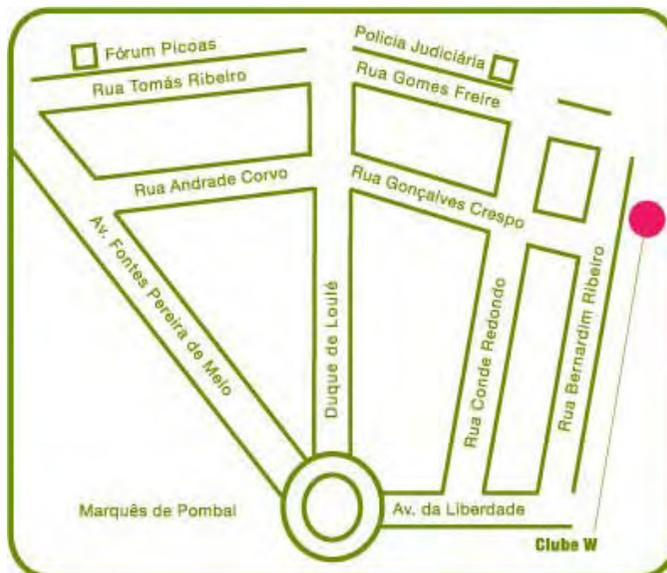
2ª Feira a 6ª Feira

08h30 às 21h00

Sábado

10h00 às 12h30

Visite-nos na nossa página do Hi5 e
Facebook e torne-se nossa amiga!
clube.w@hotmail.com



CLUBE W—WELLNESS FOR WOMEN

Rua Bernardim Ribeiro nº 9,

1150 - 068 Lisboa

(perto do edifício da Policia Judiciária e da
pastelaria *Açoreana*)

Tel: 210993218

Tlm: 911031753

E-mail: info@clubew.com

Visite-nos em www.clubew.com

CLUBE 
Wellness for Women

**Clube feminino de Fitness com
treinos divertidos, eficazes
e em 30 minutos!**



PROTOCOLO CLUBE W E GRUPO DESPORTIVO DO BPI

INSCRIÇÃO = 0EUROS ATÉ 31/03/2010
MENSALIDADE DE APENAS 34 OU 44 EUROS
VISITE-NOS E TRAGA ESTE FOLHETO!

- Livre-trânsito
- Horário Livre
- Acompanhamento com instrutora
- Avaliação Corporal mensal e orientação a nível alimentar

Veja tudo o que temos para si...