

EVS

Actividades de

Estrela e Vigorosa Sport Ginásio 09/10

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb.
F i t n e s	Musculação	10:00/ 13:00 14:00/ 21:30	10:00/ 13:00 14:00/ 21:30	10:00/ 13:00 14:00/ 21:30	10:00/ 13:00 14:00/ 21:30	10:00/ 13:00 14:00/ 21:30	10:00/ 13:00 14:00/ 19:00
		14:30/ 21:30	14:30/ 21:30	14:30/ 21:30	14:30/ 21:30	14:30/ 21:30	14:30/ 19:00
	Step				20:00/ 20:30		
	GAP				20:30/ 21:00		
	Aero/Step	20:00/ 21:00					
	Reed. postural	17:30/ 18:30					
	Manutenção	18:30/ 19:30	17:15/ 18:15		17:30/ 18:20 18:00/ 18:50		
	Pilates				16:45/ 17:35		
Yoga		11:00/ 11:50				12:00/ 12:50	
B a l e t	Pré- Primary 5/6anos			17:00/ 17:45		16:30/ 17:15	
	Primary + Gr. I 6 anos			17:45/ 18:30		17:15/ 18:00	
	Gr. II		17:15/ 18:00			18:00/ 18:45	
	Gr. III			18:30/ 19:30		18:45/ 19:45	
	Gr. VI		18:00/ 19:00				
Play Gym		17:30/ 18:30		17:30/ 18:30		17:30/ 18:30	
Dança			19:00/ 19:50		19:00/ 19:50		
Kara- té	> 5 ≤ 13	18:30/ 19:30		18:30/ 19:30		18:30/ 19:30	
	> 13**	19:30/ 21:00		19:30/ 21:00		19:30/ 21:00	
Acrobática	For- maçã o	18:30/ 20:00		18:30/ 20:00		18:30/ 20:00	
	Comp	19:30/ 21:30		19:30/ 21:30		19:30/ 21:30	
Kung Fu Gzero	Kung Fu < 15		19:00/ 20:00		19:00/ 20:00		
	Kung Fu > 15**		20:00/ 22:00		20:00/ 22:00		
	Gzero					11:00/ 13:30	
Aikido**			18:30/ 20:00		18:30/ 20:00		9:00/ 10:30
Kempo			20:00/ 21:00		20:00/ 21:00		10:30/ 11:30
Kick Boxing			21:00/ 22:00		21:00/ 22:00		11:30/ 12:30
Capoeira				17:30/ 18:30 19:15/ 20:15		17:30/ 18:30	
Xadrez				17:30/ 18:30			

O corpo humano foi projectado para o exercicio e não para a inactividade.

Respeitando o projecto reduzimos:

- o risco de morte prematura;
- o risco de morte por doença cardíaca;
- o risco do desenvolvimento de diabetes;
- o risco do desenvolvimento de hipertensão arterial;
- o risco do desenvolvimento do cancro de cólon.

Reduz sentimentos de depressão e ansiedade.
Auxilia o controle de peso.
Ajuda a construir e manter saudáveis ossos, músculos e articulações.
Ajuda os idosos a tornarem-se mais fortes e mais aptos.
Promove bem-estar psicológico.

Faça desporto... Connosco.

R. do Estrela e Vigorosa Sport, 604
4200-286 Porto

Tel. 225020270
962041597

www.evs.pt

MODALIDADE		MENS	MODALIDADE	MENS.	
Ballet	Pré ou Pri- mary	32,00€	Fitness * (modo livre) Senhas avulso Livro de 10 senhas	30,00€ 5,00€ 45,00€	
	Gr. I	37,00€	Dança	25,00€	
	Gr. II	37,00€	Aikido	30,00€	
	Gr. III e Gr. VI	44,00€	Kempo	30,00€	
Karaté (Gojo Ryu)	> 5 ≤ 13	32,00€	Kick Boxing	30,00€	
	> 13	37,00€	Kempo + Kick Boxing	40,00€	
Play Gym	1 aula/sem.	17,00€	Acrobática formação e competição	30,00€	
	2 aula/sem.	22,00€	Kung Fu Gzero	Kung Fu / Gzerinho < 15	32,00€
	3 aula/sem.	27,00€		Kung Fu / Gzero > 15	36,00€
Yoga	1 aula/sem.	32,00€	Gzero	Kung Fu > 15	26,00€
	2 aula/sem.	46,00€		Gzero > 15	16,00€
	3 aula/sem.	62,00€	1 aula/sem.	20,00€	
Xadrez	1 aula sem.	15,00€	Capoeira	2 aula/sem.	25,00€
	2 aulas sem.	25,00€			

Taxa de insc. Play Gym - Seguro incluído + Insc. na Federação	20,00€
Taxa de insc. Acrobática - Seguro incluído + Insc. na Federação	20,00€
Taxa de inscrição Geral - Seguro incluído	12,00€

Para a inscrição no EVS é necessário:

Ser Sócio do EVS, e para tal é preciso 1 fotografia, preencher a proposta de sócio (no caso de menores tem que ser assinada pelo Encarregado de Educação) e efectuar o pagamento de quotas e jóia.

As quotas são:

Para menores - 5 Euros por trimestre

Para adultos - 9 Euros por trimestre

A jóia tem o valor de:

Para menores - 10 Euros

Para adultos - 30 Euros

Pagar o cartão no valor de 3 Euros

Nota: a inscrição numa modalidade isenta o praticante do valor da jóia

A inscrição numa modalidade implica:

Preenchimento dos formulários disponibilizados pelo serviço administrativo

Pagar uma taxa de inscrição de valor variável consoante a modalidade (inclui seguro de acidentes pessoais)

Pagar a mensalidade correspondente à modalidade da seguinte forma:

1ª prestação - taxa de inscrição + 1º mês de mensalidade

2ª prestação - 2º mês + Julho (Junho para as escolas de Natação, Hóquei e Andebol)

Restantes mensalidades até ao dia 10 de cada mês, após esta data acresce multa de 10% sobre a mensalidade.

O pagamento integral do ano beneficia de 10% de desconto nas mensalidades.

Irmãos usufruem de 10% de desconto nas mensalidades.

Aguardamos por si...

WWW.EVS.PT