



### **Aulas de grupo**

Professoras	25 euros 2x por semana+ 1 prescrição de treino
Não docentes	22 euros 2x por semana+ 1 prescrição de treino
Comunidade e Externos	30 euros 2x por semana + 1 prescrição de treino

### **Personal Training:**

PT Individual - Pack 10 sessões= 2x semana	180 euros
PT para 2- Pack 10 sessões =2x semana	150 euros por pessoa
PT individual – pack 5 sessões=1x semana	100 Euros
PT para 2- Pack 5 sessões= 1x semana	75 Euros por pessoa

### **Notas:**

**1-** Para as aulas de grupo as turmas serão definidas consoante os objectivos e a preferência de horário. Realçar que pretendemos aulas de grupo com um mínimo de 4 pessoas e um máximo de 8 pessoas. Em caso de existirem mais de 8 pessoas para o mesmo horário e caso se justifique serão abertas outras turmas.

**2-** Para o Personal Training, ao escolher o pack 10 sessões, o cliente poderá treinar 2 x por semana e deste modo irá usufruir do mesmo durante 5 semanas. Se optar por esgotar o pack durante 4 semanas (1 mês) irá treinar 2 vezes durante 2 semanas e 3 vezes durante 2 semanas. Se não pretender nenhuma das anteriores pode esgotar o pack durante o tempo que quiser num prazo de 2 meses.