



Montes e Vales
uma história para contar



outdoor força e resistência

Belém, Lisboa, Portugal

Data do evento e data limite de inscrição consultar
<http://www.montesevales.com/index.php/eventos>

O QUE VAMOS FAZER

Aula de preparação e desenvolvimento físico no exterior, elaborada e executada pelo **Prof. Jales de Carvalho**.

Direcionada para quem já tenha alguma preparação física mas queira atingir melhores performances a nível do desempenho global.

Trabalho muscular localizado, trabalho de desenvolvimento da performance aeróbica e resistência.

O QUE DEVE LEVAR

Irá fazer trabalhar em espaço exterior pelo que deverá ir com roupa e calçado apropriado, sendo a roupa folgada e o calçado tipo ténis.

Iremos ter a maior parte do tempo ativo mas também teremos tempos de descanso pelo que deverá sempre levar alguma peça de roupa tipo casaco de desporto ou sweatshirt para se agasalhar nessas alturas.

Uma pequena garrafa com água também lhe poderá ser útil para manter os níveis de hidratação.

PROGRAMA

- 09:00 Check in no local
- 09:15 Início da aula
- 10:45 Final da aula

PREÇO, RESERVAS e cancelamento

Preço

- Grupos com 4 ou menos elementos 12€/pessoa
- Grupos com 5 ou mais elementos 10€/pessoa

Reservas e informações:

geral@montesevales.com +351 914 794 553

Máximo de 25 inscrições realizadas até ao dia 15/04/2013, data limite de reserva.

A inscrição será considerada apenas com o respectivo pagamento.

IMPORTANTE: por motivos logísticos, após esta data limite de inscrição não será possível aceitar inscrições.

Cancelamento:

- 100% devolução até ao final do dia anterior do limite de reserva.
- Sem lugar a devolução a partir do dia do limite da reserva.

www.montesevales.com

Montes e Vales é uma marca registada da Nómadas, Turismo de Aventura Lda - Alvará: 66/2003 DGT(Turismo de Portugal)