

## >>>Informação importante<<<

Para todos os praticantes de aeróbica, fitness e ténis:

Apresentamo-vos o Prof. Nuno Silva.

Instrutor licenciado em ***Fitness, Spinning e Pump.***

As aulas com Nuno são óptimas se precisar de perder as tais calorias extras e para obter um boa forma física. Também têm um ambiente excelente pois o Nuno tem muito jeito para encorajar os alunos de maneira a atingirem o nível necessário!

Às Quartas-feiras das 18H30 a 19H30, a aula de G.A.P. (glúteos, abdominais e pernas) será dada pelo Nuno.

A aula da Sexta-feira das 11H00 a 12H00, irá ter uma boa mistura de Spinning e Abdominais, também esta aula dada pelo Nuno.

Vejam o plano semanal de aeróbica no nosso website!

[www.tenniscarvoeiro.com](http://www.tenniscarvoeiro.com) (Dance & Aerobic)

\*\*\*\*\*

## >>>Important information<<<

For everybody interested in aerobics and fitness:

We are happy to present Nuno Silva, our new instructor, licensed in

***Fitness, Spinning and Pump.***

Nuno's lessons are great if you need to lose just those extra calories and to obtain a good physical condition. They also have an excellent atmosphere because Nuno is really good in encouraging his pupils in such a way that the necessary level is reached!

Wednesdays from 18H30 till 19H30, the class of G.A.P. (legs, bum and tum) will be given by Nuno.

The Friday class from 11H00 till 12H00 will have a good mix of Spinning and Abs. and will also have Nuno as instructor.

Take a look at the weekly aerobics plan on our Website!

[www.tenniscarvoeiro.com](http://www.tenniscarvoeiro.com) (Dance & Aerobic)