



O CLUBE RESIDENCIAL CIDADE JARDIM (CRCJ) celebrou com BEM-ME-QUERO (BMQ), localizado nas imediações da Quinta de S. Jerónimo, na Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, 152, lote 2, um protocolo que proporcionará a todos os associados e seus familiares directos, significativas vantagens na fruição dos vários serviços que aquele organismo presta à comunidade.

BMQ by Lara Lima é um espaço intimista com um ambiente acolhedor, com características de um clube, onde é desenvolvido um lifestyle saudável e fascinante. É o refúgio ideal, em Coimbra, para todos os que procuram usufruir de momentos relaxantes e reestruturantes. O trabalho realizado é personalizado, com grupos pequenos, havendo também a possibilidade de ser desenvolvido em ambiente laboral ou na casa de quem procura os serviços de BMQ. São várias as **actividades à escolha**:

- Aulas de Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Método DeRose
- Terapias Holísticas - Reiki, cura xamânica, reflexologia
- Medicina e Terapias Ayurveda - massagens (Abhyanga, Shirodhara, Shiro-abhyanga, Pizzichili, Durga abhyanga)
- Preparação pré parto (aulas de yoga para grávidas, massagem e aconselhamento alimentar)
- Recuperação pós parto (aulas de yoga com babysitting, massagem e aconselhamento alimentar)
- Massagens de relaxamento e recuperação
- Workshops diversos
- Curso de Yoga, Curso de Educador Perinatal, Curso de Massagens

No âmbito do protocolo, destacamos:

- ✚ criação de QUATRO períodos lectivos por semana de actividades especificamente dirigidas aos sócios do CRCJ (ver anexo 1) com REDUÇÃO DE 40% sobre a mensalidade Padrão (discriminada no anexo 2).
- ✚ criação de uma actividade semanal específica, em dia e horário a definir em conjunto, mediante o pagamento de uma avença mensal de 250€, independentemente do número de participantes.
- ✚ atribuição de um Plano de Descontos em todos os serviços, com redução de 20% no acto da matrícula (para aulas) e de 10% em qualquer plano - aulas e massagens.

Telefone: 239 403 624 - 915 448 303

<http://bem-me-quero-renascer.blogspot.pt>



Recordamos todos os sócios a abertura e funcionamento do restaurante “Gustav”, localizado na Quinta de S.Jerónimo. Aos associados do CRCJ será aplicado um desconto de 10% sobre a despesa de consumo ali realizada.

Menu executivo de Segunda a Sexta - 9,70 €

HORÁRIO DE ABERTURA

12h00 -15h00

15h00 -19h00

19h00-00h00

Reservas pelo Telefone: 239 703 480

Tal como foi sublinhado no relatório de actividades e contas respeitante ao ano de 2013, a actividade daquela unidade de restauração representa um importante contributo para a sustentabilidade do CRCJ, permitindo o cumprimento pontual e rigoroso das suas atribuições, designadamente, com a conservação e manutenção dos jardins, iluminação dos espaços públicos e preservação dos equipamentos que integram a Quinta de S.Jerónimo. O desejado sucesso deste empreendimento será sempre uma boa notícia para o nosso clube!

