



Benefícios:

- Flexibilidade
- Reeducação postural e respiratória
- Alívio de tensões e dores musculares
- Coordenação motora
- Fortalecimento abdominal
- Alinhamento da coluna
- Protecção contra lesões
- Consciência corporal
- Fortalecimento
- Bem estar físico e mental

PILATES

Método Pilates é um sistema completo de condicionamento físico e reeducação postural.

NOVAS TURMAS

Instrutora: **Ana Lopes Ba**

Horários

Terça/quinta: 8h/9h e 9h/10h

Segunda/quarta: 13h/14h tlm:916915261

Espiral: Largo Dona Estefânia Lisboa