



Pilates

Trabalha o corpo todo de uma forma equilibrada e adequada a todos.

Pilates é um método de alongamento e exercícios físicos, capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura, prevenir lesões e melhorar o bem-estar emocional.

Horário: Sexta-feira das 10h30 às 12h30 ou das 12h30 às 13h30

Instrutor: Fernando Araújo

Preço: 25€ por mês

**Para mais informações contacte-nos: 220937093 - 913212884 ou geral@vivacidade.pt
Inscreva-se!**

Vivacidade – Espaço Criativo
Rua Alves Redol, nº364 – B 4050 – 042 Porto
Telefone: 220 937 093 / 913 212 884

Email: geral@vivacidade.pt
www.vivacidadeespacocriativo.wordpress.com
www.vivacidade.pt


ESPAÇO CRIATIVO
Para uma vida mais activa