



# 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 11h30 às 12h30 ou **das 12h30 às 13h30**

**Instrutor:** Davide Almeida

**Preço:** 25€ por mês

**Para mais informações contacte-nos: 220937093 - 913212884 ou [geral@vivacidade.pt](mailto: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](mailto:geral@vivacidade.pt)  
[www.vivacidadeespacocriativo.wordpress.com](http://www.vivacidadeespacocriativo.wordpress.com)  
[www.vivacidade.pt](http://www.vivacidade.pt)

  
**Vivacidade**  
ESPAÇO CRIATIVO  
Para uma vida mais activa