

Pilates Clínico consiste num método de exercício terapêutico que pode ser praticado pelas diferentes faixas etárias, visando a prevenção,

recuperação de lesões, melhoria da postura, entre outros e que tem como benefícios:

Fortalecimento muscular

Aumento da flexibilidade

Alinhamento corporal

Melhoria da respiração

Alívio do stress

Otimização da coordenação motora

Melhoria da consciência corporal

Ligue 243420543 de 2^a a 6^a feira e marque a sua sessão, conforme a sua disponibilidade.

