



azambuja
Município

PILATES



Método de controle muscular que tem por base seis princípios: concentração, controle, precisão, centro, respiração e movimento fluido.

O Pilates é acessível a qualquer pessoa porque respeita as capacidades (e as necessidades) individuais de cada um.

OBJETIVOS

- Melhorar o equilíbrio, postura e alinhamento corporal;
- Trabalhar com o Centro de Força, desenvolvendo a musculatura abdominal;
- Fortalecer e alongar os músculos dos membros inferiores e superiores;
- Liberar a tensão do pescoço e ombros;
- Desenvolver técnicas de respiração adequadas;
- Desenvolver a completa coordenação do corpo, da mente e do espírito.

HORÁRIO

Sob consulta na receção

AULAS

1 x semana

2 x semana

3 x semana

Aula experimental

Aula individual

Valores Sob consulta na receção

LOCAL

Ginásio do Complexo de Piscinas de Azambuja

INSCRIÇÕES

Receção do Complexo de Piscinas de Azambuja

+INFORMAÇÕES

Tel 263 400 490 | piscinas@cm-azambuja.pt | www.cm-azambuja.pt