

# PILATES

## CLÍNICO



É um método de reabilitação corpo-mente. Uma forma de praticar exercício físico sob orientação terapêutica. O pilates clínico trabalha o corpo de forma global e é indicado para a reabilitação física, condição física geral e bem-estar. Promove a harmonia, flexibilidade e equilíbrio muscular.

**Corpo e Mente em Equilíbrio**

### Benefícios



- Melhora a capacidade cardio-respiratória
- Diminui a tensão muscular, ansiedade e fadiga
- Melhora a postura corporal
- Músculos firmes, fortes e alongados
- Articulações mais saudáveis e flexíveis
- Previne o aparecimento de lesões
- Tonifica a silhueta, alisa a barriga e ataca a celulite

**Marque a sua aula de pilates clínico!!**

Terças e Quintas-feiras—18H00 às 19H00

Fisioterapeuta: Inês Graça

Local: Unidade de Cuidados Continuados Integrados Nossa Senhora de Guadalupe—Serpa

Contactos: 284 549 596