



# PILATES

**O pilates está na moda e não é por acaso!**

**É um método de alongamento e exercício físico, que utiliza o peso do próprio corpo e tem por objetivo fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco, evitando dores de costas e contraturas. Para além disso, atua também ao nível psíquico, diminuindo os níveis de ansiedade e stress.**

**QUER EXPERIMENTAR? É GRATUITO!**

**CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE FRAGOSO**

**Dia 22/Abril, Sábado, 16h**

No



**CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO**

**Rua Dr. José António Vieira, nº82  
4905-084 Fragoso BCL**

**☎ 258 773 118**

**info@cspfragoso.com | geral@cspfragoso.com**

**EM PARCERIA COM:**

**psinovação**

**SAÚDE | BEM-ESTAR | FORMAÇÃO PROFISSIONAL**