

Mobilizar X Relaxar

5
jul
10h00

Mobilizar e Relaxar



Inscrição prévia com vagas limitadas (60)

Local:
Largo das Pedrinhas, junto à AAUTAD.

Serão disponibilizados colchões, mas cada participante pode trazer o seu próprio colchão.

utad
Pro-Reitoria Para a Saúde e Bem-Estar



A Pró-Reitoria para a Saúde e Bem-estar em parceria com o Município de Vila Real promove aula de pilates. A Aula visa a

melhoria da postura, da mobilidade articular, relaxamento corporal e promoção de bem-estar físico, mental. Inscrição prévia com vagas limitadas (60). Serão disponibilizados colchões, mas cada participante pode trazer o seu próprio colchão.

Local: Largo das Pedrinhas, junto à AAUTAD.

Inscrições: aqui