

**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