

SESSÃO DE EXERCÍCIO

COORDENAÇÃO

Melhore a sua agilidade e precisão de movimento

Inscrição Gratuita
em www.estesl.ipl.pt

→ Aumente a sua precisão e velocidade de movimento



→ Incremente a sua função cerebral melhorando a função cognitiva



→ Promova a sua auto-confiança e auto estima



→ Diminui o risco de lesão



24 DE ABRIL

LOCAL GINÁSIO 0.75 ESTSL
HORÁRIO 11H30 ÀS 12H30
MATERIAL ROUPA CONFORTÁVEL



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

