

SESSÃO DE EXERCÍCIOS

FORTALECIMENTO DO CORE

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

- Melhorar a estabilidade e o equilíbrio;
- Prevenir lesões e a dor lombar;
- Melhorar a postura;
- Promover o bem-estar.

INSCRIÇÃO GRATUITA
EM WWW.ESTESL.IPL.PT

24 DE ABRIL | 12H30 - 13H15

LOCAL: GINÁSIO 0.75

MATERIAL: ROUPA E CALÇADO LEVE E CONFORTÁVEL, ÁGUA E TOALHA.