

SESSÃO DE EXERCÍCIOS EQUILÍBRIO



SAVE THE DATE

18 ABRIL 2023, TERÇA-FEIRA

11H30 - 12H20

ESTeSL - Ginásio 0.75

EQUILÍBRIO É FUNDAMENTAL

**TRAZ ROUPA E
CALÇADO
CONFORTÁVEIS!**

BENEFÍCIOS DO EQUILÍBRIO



- PREVENÇÃO DE LESÕES;
- CONSCIÊNCIA CORPORAL;
- RECUPERAÇÃO DE LESÃO;
- PREVENÇÃO DE QUEDAS;
- EQUILÍBRIO



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

