

SESSÃO DE EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

SABIAS QUE

**ALONGAR
FREQUENTEMENTE**

Inscrição Gratuita
em www.estesl.ipl.pt

- Reduz o risco de lesão muscular;
- Reduz as tensões musculares;
- Aumenta a consciência corporal;
- Melhora a postura;
- Melhora a qualidade do sono;
- Diminui os níveis de stress;

NÃO ESQUECER !

Roupa confortável

Calçado adequado

Água

Toalha

Comer 2h antes



18 abril 2023



12:30 - 13:15h



Sala 0.75 Estesl



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA

