



VERANÓPOLIS

Oficina de Pilates

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 18 de maio de 2022

A Secretaria da Saúde de Veranópolis estará ofertando, nas próximas semanas, oficinas de Pilates Solo. Neste método, os exercícios são realizados no solo e sem o uso de equipamentos, porém podem ser utilizados acessórios como bola, faixa elástica, pesos e rolos. Utiliza-se o próprio peso corporal para ganhar força e flexibilidade. A prática tem muitos benefícios, como: melhora postural, fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade e resistência, ajuda nas articulações, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, ajuda a queimar calorias, reduz tensões e estresse, alivia dores crônicas, trabalha tanto o condicionamento físico quanto o mental. Quem desejar participar, deve entrar em contato com a unidade de saúde de sua referência.