

Aulas de PILATES

viking

(De solo)

O Pilates é um exercício físico e mental que tem como objetivo melhorar a postura, a flexibilidade, a força e o equilíbrio do corpo, promovendo assim uma maior consciência corporal e saúde.

Mais uma opção de atividade que a AV oferece aos seus associados.

Confira os detalhes e inscreva-se!

AGENDE-SE

Pilates na AV

Local: Sala Palco (Ginásio de Esportes)

- **Segundas e quartas: 17h30 às 18h15**
- **Terças e quintas: 12h às 12h45**

Investimento: R\$ 70,00 *

Atividade exclusiva para associados

Inscrições no site da AV

** Pagamento diretamente com a professora*

Mínimo de 6, máximo 12 de alunos por turma

Obs.: é necessário apresentar atestado médico para participar das aulas

www.associacaoviking.com.br