Pilates com aparelhos

Transforme seu corpo e sua mente!
Mais uma opção de atividade que a AV oferece aos seus associados.

Agende-se

Local: Academia da AV

Aulas 2 vezes por semana com duração de 50 min cada

- Segundas e quartas: 6h, 7h, 11h, 12h, 16h30, 17h30, 18h30, 19h30 e 20h30
- Terças e quintas: 6h, 7h, 10h, 11h, 12h 15h, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30

Investimento: R$ 160,00

Aula 1 vez por semana com duração de 50 min (aos sábados)

- Sábado: 9h, 10h e 11h

Investimento: 80,00

(Pagamento diretamente com a professora). Serão 4 alunos por turma
Atividade exclusiva para associados

Professora: Nahyry (Naná) WhatsApp: (41) 9 9146-1221

Benefícios do Pilates com aparelhos

- Fortalece a musculatura
- Melhora a postura e o equilíbrio
- Aumenta a flexibilidade
- Alivia o estresse e as tensões do dia a dia

Orientações para um Pilates tranquilo e seguro

- Utilize roupas confortáveis
- Meias antiderrapantes ajudam na segurança
- Traga uma toalhinha para sua higiene
- Evite o uso do celular
- Seja pontual
- Não poderá fazer a aula? avise com pelo menos 12h de antecedência
- Reposição de aulas: até 2 aulas no mês (sempre dentro do mesmo mês)

www.associacaovolvo.com.br