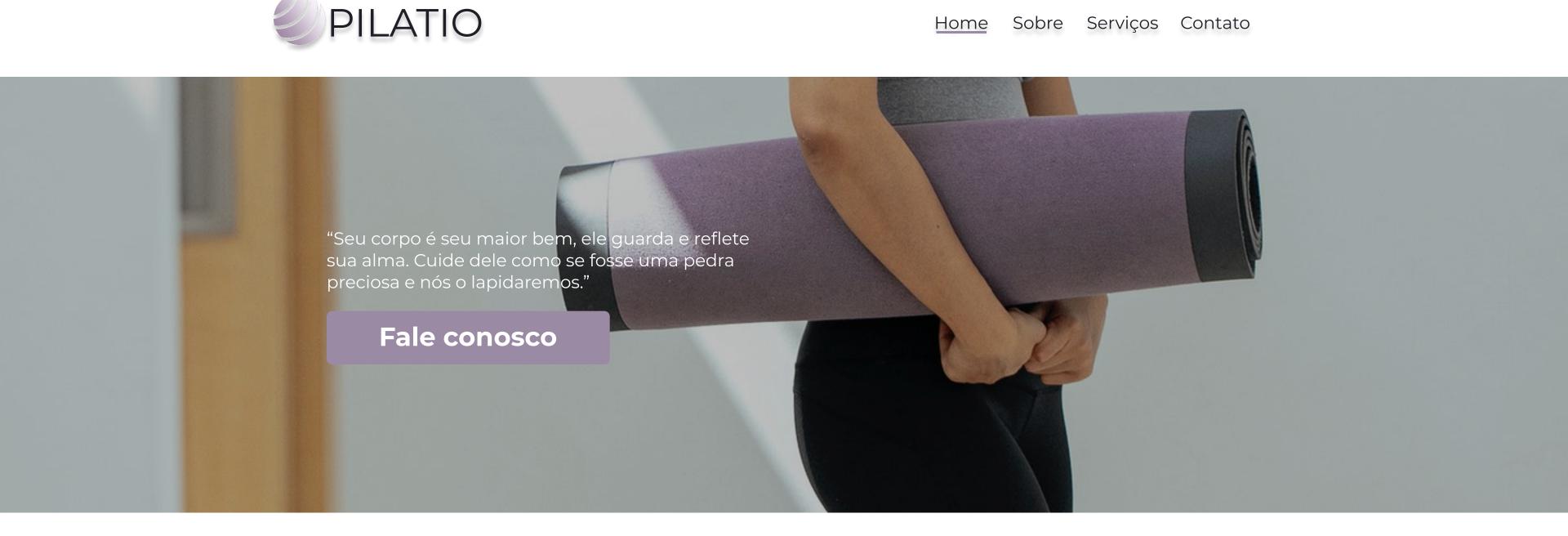






<u>Home</u> Sobre Serviços Contato



"Hábitos incorretos são responsáveis pela maioria de nossas doenças, se não por todas elas."

-Joseph Pilates

Benefícios



Bem Estar

Os exercícios e a respiração vão aumentar sua concentração e diminuir seu stress.



Postura

Através do fortalecimento do Core, corrige diversos problemas de postura.





Tratamento da Dor

Com exercícios e alongamentos, tratam-se diversos tipos de dor.

"Hábitos incorretos são responsáveis pela maioria de nossas doenças, se não por todas elas."

-Joseph Pilates