



PILATES

com Teresa Vieira

4ª f. e 6ª f. das 10h30-11h15

**Estas aulas abrirão quando reunido um número mínimo de alunos. Pré-inscrições abertas.
Desconto de 25% nas mensalidades para reformados.**

Pilates é uma técnica criada para tornar o corpo mais forte e mais eficiente, melhorando a condição física em geral e promovendo um maior bem-estar emocional. O foco do Pilates é o fortalecimento dos músculos que suportam o tronco, tornando as costas mais saudáveis. Desenvolve também todo o corpo, actuando sobre o alongamento, a mobilidade e o alinhamento.

Pilates, para além de ser uma técnica poderosa, é uma nova maneira de estar, completando a nossa vida em geral!

Teresa Vieira

É Licenciada em Dança pela FMH e posteriormente em Educação física pela mesma faculdade. Tem o Curso de Monitores de Dança para a Comunidade pelo Forum Dança. Frequentou o Curso de Pilates – Intensive Mat Plus - Stott Pilates e o Curso de Pilates – Matwork 1 – Pilates Institute. Durante o seu percurso profissional leccionou Dança e Educação Física em Escolas do 1º Ciclo até Ensino Secundário. Foi colaboradora no Forum Dança, para projectos de produção artística / educativos e de formação. Foi sócia-gerente de um ginásio, exercendo em paralelo a função de instrutora de Pilates para aulas de Grupo e Individual e também aulas de Fitness como Zumba, Bodybalance® e Bodyvive@. Em 2013 e 2014, iniciou as suas práticas em Reiki Essencial I e II e em Magnified Healing 1ª fase. Em 2015 conclui a sua formação de Massagem de Som Peter Hess@. Atualmente dá aulas de Pilates e Massagens de Som.