



**SEG**

**TER**

**QUA**

**QUI**

**SEX**

**SAB**

09:00h			PILATES			
10:00h					YOGA	
10:30h		PILATES				
11:00h						PILATES
17:00h		PILATES				
18:00h	PILATES PARA TODOS	PILATES/C&M®		PILATES/C&M®	PILATES PARA TODOS	
19:00h	PILATES			PILATES CORE	PILATES	
20:00h	PILATES			PILATES	FITNESS CHAIR	

**PILATES** Nestas aulas vai conhecer os princípios do Pilates Clássico e a coreografia dos exercícios. São dadas modificações sempre que necessário. O foco das aulas é melhorar capacidade respiratória, força, flexibilidade, energia, controle mental e utilização do "core". Estas aulas ajudam na redução do stress e deixam o aluno energizado.

**PILATES CORE** Para quem tem experiência anterior no método, conhece os seus princípios e a coreografia dos exercícios. Destina-se a quem não tem patologias ou dor, com uma boa técnica de base e quer ser desafiado com exercícios mais complexos. O foco estará em tornar a aula fluida e dinâmica tornando o corpo mais forte, flexível e equilibrado. O ritmo é mais rápido e pressupõe que o aluno já ganhou estabilidade pélvica e da cintura escapular, articulação da coluna, alongamento axial, sensação/percepção do conceito de opostos e desenvolvimento muscular equilibrado.

**PILATES /CORPO E MENTE®** Corpo e Mente é uma marca registada pela professora Flora Rodrigues. Inclui um trabalho de consciência corporal, equilíbrio, flexibilidade, fluidez de movimentos que complementa na perfeição o método Pilates. Esta aula foi pensada para ser a fusão entre os dois tipos de atividade.

**PILATES PARA TODOS** Não é necessária experiência anterior em Pilates. Estas aulas têm como foco a melhoria da coordenação, concentração, autoconsciência corporal e capacidade de mover a partir do "centro" (core). Pode complementar o trabalho desenvolvido nas sessões privadas, para quem tem dor ou patologia.

**FITNESS CHAIR** É aconselhável alguma experiência anterior em Pilates e/ou boa condição física. Nesta aula praticam-se os exercícios clássicos da cadeira (wunda chair) com alguns elementos de fitness. Exige e desenvolve força e equilíbrio.

**PILATES COM PEQUENOS EQUIPAMENTOS** Aula de tapete com a utilização de pequenos equipamentos como small barrel, magic circle, halteres, entre outros. Estes equipamentos permitem dar desafio e variedade à prática. Por outro lado, assistem o movimento e dão feedback, o que ajuda a perceber e aprofundar a técnica dos exercícios.

**PILATES E ALONGAMENTOS** Esta aula é desenhada para alongamento muscular (ganhos de flexibilidade), desbloquear articulações e chegar ao fim da sessão calmo e relaxado.

**YOGA FACIAL** Uma combinação de exercícios faciais, drenagem, massagem. Uma aula de autocuidado que torna a pele mais luminosa, o rosto mais jovem, firme e saudável. Método holístico e 100% natural. Para todas as idades.

NOTA: Para quem chega ao estúdio pela primeira vez e quer ingressar em aulas de grupo (matwork), recomenda-se a realização de uma sessão privada, para avaliação e enquadramento na aula mais adequada. Esta avaliação é obrigatória em casos de doença, patologia musculo-esquelética, lesões, dor e cirurgias recentes.