

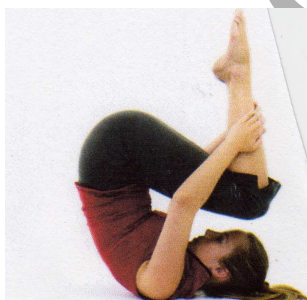
Carvoeiro Clube de Ténis

# Body Control Pilates

Com Débra Ferreira

**AULAS ÀS QUARTAS das 11h15 às 12h15**

**AULAS DE PILATES PARA PRINCIPIANTES  
INICIAM:  
COM A INSCRIÇÃO MÍNIMA DE 4 PESSOAS**



## Quem pode beneficiar com Pilates:

- *Todos que visam melhorar a sua postura, aparência e condição física*
  - *Desportistas profissionais e dancerinos*
  - *Iniciantes ao exercício físico*
    - *Idosos*
  - *Pilates ajuda na reabilitação*
- *Quem sofre de dores na coluna, pescoço ou tensão nos ombros*



**4 X€32 / 5X €40 por mês ou €12 por aula**

**Instructor qualificado em Body Control Pilates**

**Sócia da Associação 'Body Control Pilates'**