

REEDUCAÇÃO POSTURAL

Por um estilo de vida mais saudável



O QUE É?

A reeducação postural visa ajudar a equilibrar as suas necessidades funcionais. Ter uma boa postura evita a flacidez e o encurtamento dos músculos que gerem diversas alterações posturais, evitando assim as dores mais frequentes, como as dores nas costas.

BENEFÍCIOS

- ★ Desbloqueio respiratório
- ★ Alongamento muscular
- ★ Aumento da força muscular
- ★ Equilíbrio físico/psicológico
- ★ Aumento do espaço articular para que se possa chegar a um equilíbrio global do corpo

AULAS

- ★ Exercícios de mobilidade ativa
- ★ Exercícios de fortalecimento muscular
- ★ Exercícios de alongamento
- ★ Exercícios de relaxamento

ONDE

Terças e quintas, às 9 horas
Complexo Desportivo da Junta de Freguesia de Avenidas Novas
(Rua Cardeal Mercier)
desporto@jf-avenidasnovas.pt | 219 363 086

