

# Pilates de Solo

- \* Método que une concentração, respiração, controle e estabilização postural, o Pilates pode te ajudar a ter uma vida mais saudável, melhorando sua postura, aumentando sua concentração e aliviando incômodos decorrentes de má postura
- \* Sou instrutora de Pilates e venho divulgar minhas aulas no salão de festas do ACC
- \* Devido à pandemia e para promover saúde com segurança, temos um número bastante reduzido de alunos
- \* Para maiores informações, entre em contato

---

Tatiana Lubianco



(21)99684-5729 Whatsapp