

SESSÃO DE EXERCÍCIOS

Correção Postural



Materiais

- Roupa leve e confortável
- Água
- Toalha

Benefícios

- Prevenção de lesões
- Alívio da dor
- Diminui a fadiga
- Melhora o humor e a concentração



TERÇA-FEIRA
DIA 18 ABRIL
8H30-9H15
GINÁSIO 0.75



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

