

Ginástica Manutenção e Correção Postural

UNIVERSIDADE DO TEMPO LIVRE - UTL

COIMBRA

Programa

MEXA-SE, PELA SUA SAÚDE!

Classes De Exercício.

Exercícios com movimentos ativos de cargas baixas ou moderadas com o objetivo da manutenção ou aumento de: força \
tónus muscular coordenação motora amplitude articular equilíbrio
correção postural.

Duração: Anual

5ª feira - 10:30 às 11:30

Docente: Prof. Teresa Afonso