

## ATIVIDADE DIDÁTICA 01

Responda em no máximo cinco linhas as perguntas abaixo.

Envie as respostas para: [atividades@activepilates.com.br](mailto:atividades@activepilates.com.br)

1. 1- Como o Método Pilates irá fazer parte da sua atividade profissional?
2. 2- Você tem praticado os exercícios do MAT 1 em casa? Se sua resposta for positiva, responda: Você já percebe as mudanças no seu corpo, quais?
3. 3- Em cinco palavras: O que é Método Pilates para você?

Bom Trabalho.

Aline Mendonça