



ATIVIDADE DIDÁTICA 2

- 1- Na sua concepção o que exatamente é o Pilates?
- 2- Cite 10 benefícios do Pilates?
- 3- Cite 04 exercícios em equipamento para a correção da hipercifose postural e justifique.
- 4- Studio ou Mat Pilates: o que você prefere e por que?
- 5- Pilates emagrece?

Bom trabalho,

Aline

aline@activepilates.com.br