



# • MOVE IN 1: PILATES •



SUSANA MOTA

23. MARÇO. 2023 | 14H15 - 15H30

ACADEMIA DE FITNESS ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO

# Move in I: Pilates

CHECK IN: 14h-14h15 | [Academia Fitness do Estádio Universitário](#)

INÍCIO DA ATIVIDADE: 14h30



## REGRAS de utilização do Espaço:

- Ao chegar à Academia Fitness deverá **indicar o seu nome ao segurança**.
- Poderá utilizar os balneários.
- É **obrigatório o uso dos cacifos**, nos quais deverá deixar os seus pertences (necessário **cadeado pequeno**).

## Para a aula de PILATES:

- Roupa confortável
- **Obrigatório** uso de toalha
- **Obrigatório** uso de calçado sem ser da rua (no caso do *Pilates* podem ser chinelos);