

**AULAS REGULARES DE PILATES \\ ADULTOS****com Aisté Adomaitytė**

3.ª feira, das 18h30 às 19h30

Pilates, por outras palavras, é uma de prática inteligente. Porquê? Porque, para fazer um exercício correctamente, precisa envolver a mente e a concentração total. Entender como me estou a mover e assumir o controlo disso - este é um dos principais princípios do Pilates e o início da correção da postura pode ser praticado em qualquer momento. Se praticado com consistência, o Pilates melhora a flexibilidade, enfatiza o alinhamento, a respiração, o desenvolvimento de um *core* forte e melhora a coordenação e o equilíbrio. O *core*, constituído pelos músculos do abdómen, região lombar e quadril, é frequentemente chamado de "força motriz" e acredita-se ser a chave para a estabilidade e a saúde física de uma pessoa. O exercício nunca é feito para uma só parte do corpo, todo o corpo está sempre a trabalhar - é assim que, a longo prazo, o nosso corpo alcança o equilíbrio, se concentra em tentar relaxar os músculos tensos e fortalece os outros músculos do corpo. Resumindo, trata-se de ensinar os músculos certos a fazer os movimentos certos, e evitar tensão e compensação. O sistema Pilates permite que os diferentes exercícios sejam adaptados, no grau de dificuldade, desde o nível inicial ao avançado ou a qualquer outro nível, assim como também é adequado a mulheres que recuperam da gravidez ou a

peças que recuperam de lesões. “As práticas de Pilates e de dança ficaram muito interligadas, pois um *core* forte é a base para a capacidade, a saúde e a independência. Pode ser praticado por qualquer pessoa, em qualquer nível”.

Biografia

Aisté Adomaitytė, bailarina, nascida na Lituânia e instrutora certificada de Pilates. Em 2017 formou-se na Academia de Dança Contemporânea de Budapeste, programa BA em dança contemporânea com a duração de 3 anos. Desde então, começou a frequentar as aulas de Pilates e depois da graduação candidatou-se à formação de professores de Pilates. No ano passado, completou o “PACAP - Programa Avançado de Criação em Artes Performativas” no Fórum Dança, com curadoria de Sofia Dias e Vítor Roriz. Além de Pilates Aisté dá workshops de movimento e desenvolve os seus próprios trabalhos criativos.

PREÇOS

Taxas de Inscrição

Outubro a Março	25€
Abril a Junho	15€
Alunos que frequentaram o ano lectivo 2018/2019	15€
Taxa de Renovação	10€

Mensalidades

Frequência	+ 16 anos e Adultos
1x/ semana	30€
2x/ semana	40€
3x/ semana	50€

Opções de pagamento não sujeitas a taxa de inscrição (não incluem seguro)

Caderneta 5 aulas (válida por 3 meses)	45 €
Aula Avulso	10 €
Aula Experimental ⁽¹⁾ (valor posteriormente descontado na Taxa de Inscrição)	7 €

(1) – As aulas experimentais para crianças/jovens até aos 16 anos são gratuitas.

MAIS INFORMAÇÕES

FORUM DANÇA

Espaço da Penha \ Travessa do Calado 26-B, 1170-070 Lisboa

Tel. 213 428 985 \ Tlmv. 925 103 596

E-mail: forumdanca@forumdanca.pt