



**MATRÍCULAS ABERTAS!**

# PILATES DE APARELHOS NA FESC 2

**CAMPUS VILA PRADO**

**MATRÍCULAS A PARTIR DE 01/07** | **INÍCIO DAS AULAS 27/07**

**TURMAS - 2 VEZES POR SEMANA**

<b>SEGUNDA E QUINTA</b> 13h • 14h • 15h 16h • 19h	<b>TERÇA E SEXTA</b> 9h • 10h • 16h 17h • 19h
---	---

**BENEFÍCIOS DO PILATES DE APARELHOS**

- FORTALECE A MUSCULATURA
- MELHORA A POSTURA
- MAIS SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

*Aqui sua vida evolui!*

**PARA A REALIZAÇÃO DA MATRÍCULA, É OBRIGATÓRIO APRESENTAR ATESTADO MÉDICO.**

**60+** CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS!

**INFORMAÇÕES E MATRÍCULAS**

FESC VILA PRADO | 16 3375-3285 | FESC VILA NERY | 16 3362-0580

A Fundação Educacional São Carlos (FESC) comunica que estão abertas as matrículas para a nova modalidade de Pilates de Aparelhos no Campus Vila Prado (FESC 2). As aulas terão início no dia 27 de julho e serão realizadas duas vezes por semana, em diferentes horários, oferecendo maior flexibilidade para atender à comunidade. As turmas acontecem às segundas e quintas-feiras, nos horários de 13h, 14h, 15h, 16h e 19h, e às terças e sextas-feiras, às 9h, 10h, 16h, 17h e 19h.

O Pilates de Aparelhos é indicado para adultos e idosos e proporciona benefícios como fortalecimento muscular, melhora da postura, aumento da flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e qualidade de vida. Para realizar a matrícula, é obrigatória a apresentação de atestado médico, e a FESC oferece condições especiais para pessoas com 60 anos ou mais.

Os interessados podem obter mais informações e efetuar a matrícula diretamente nos campi da instituição: FESC Vila Prado, pelo telefone (16) 3375-3285, e FESC Vila Nery, pelo telefone 16 3362-0580.

(02/07/2026)