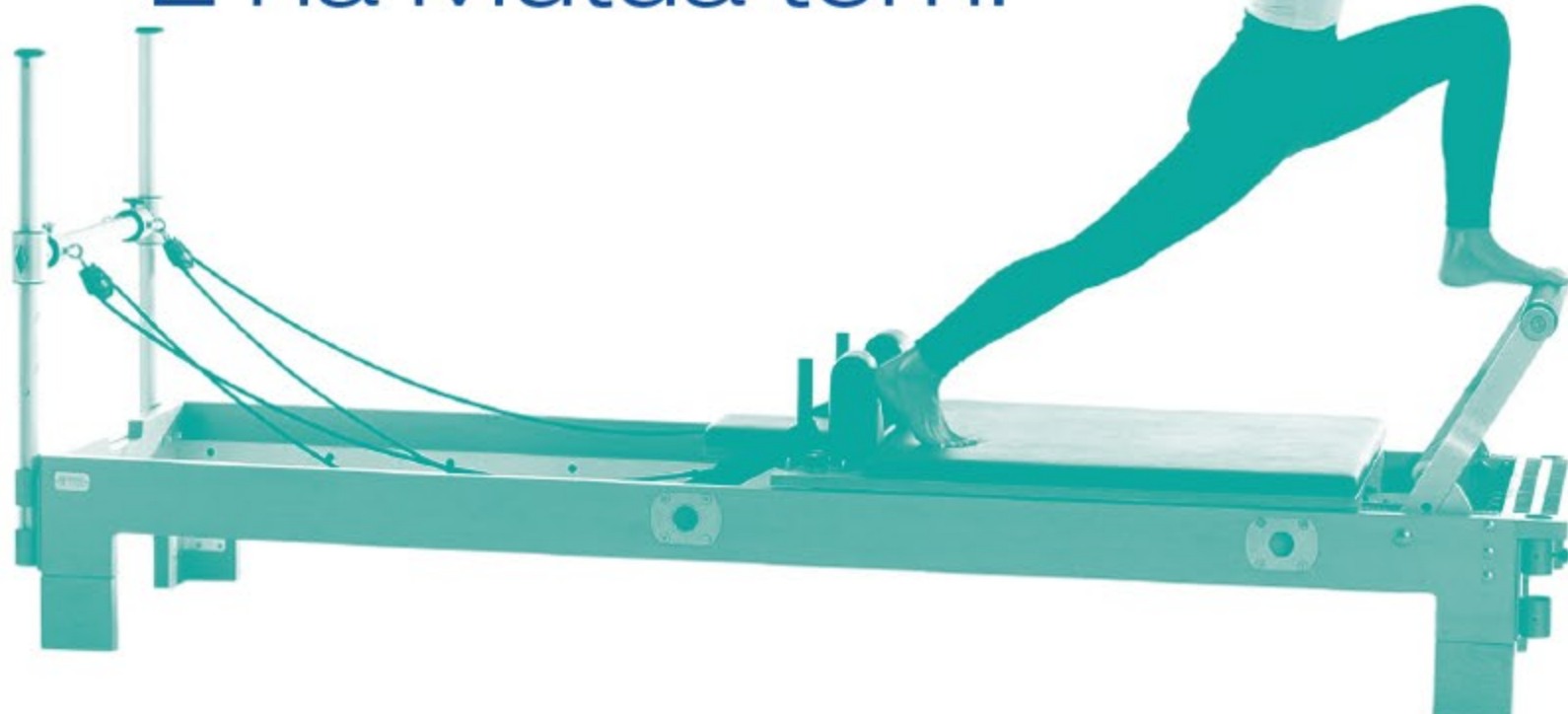


PILATES.

Mais saúde e
qualidade de vida.
E na Mútua tem.



APROVEITE. AS AULAS COMEÇAM EM
18 DE MARÇO

**Pilates é indicado para pessoas de todas as idades.
É muito mais que atividade física. Veja alguns benefícios:**

Fortalece a musculatura, alivia dores, melhora a postura, a respiração, a circulação sanguínea, o autocontrole e a concentração, ganha flexibilidade e equilíbrio, reduz a ansiedade e o estresse, aumenta a consciência corporal, ajuda a recuperação de lesões e é benéfica para o preparo do parto e os cuidados no pós-parto.

**A partir de 18/3, de segunda a sexta, das 8h às 12h,
os Associados terão à disposição o melhor em
estrutura e recursos humanos para cuidar do
bem-estar físico e mental.**

**São 3 salas de Pilates novas.
Prontas para você aproveitar:**

■ **CTRF – Centro de Treinamento e Reabilitação Física:**

1º andar da Lâmina II do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (local do antigo Centro de Diagnóstico da Mútua) | Entrada pela garagem ou pelo 2º andar.

■ **CDT Barra:** Centro Médico Richet – Av. das Américas, 4.801
| sala 237 | Barra da Tijuca

■ **CDT Niterói:** Ed. Trade Center – Rua Ator Paulo Gustavo, 26
| salas 1.004 e 1.005 (antiga Rua Coronel Moreira Cesar) | Icaraí

Para agendamentos, informações e horários:

■ **CTRF:** (21) 3133-3697 | (21) 98552-1772 | (21) 98552-1611

■ **CDT Barra:** (21) 3795-7423 | 98552-1610

■ **CDT Niterói:** (21) 3254-7103 | 98552-1607

Adote este hábito super saudável.
Faça Pilates na Mútua.