



A fisioterapeuta Maria Amélia Quesada, da Innere Studio Pilates, explica que o Pilates é um método de condicionamento físico que utiliza as molas e o peso corporal principalmente como sobrecarga, o que faz dele um excelente exercício para modelar o corpo

Pernas turbinadas

Pilates trabalha o corpo de forma global e ajuda a definir diversos músculos

por Francine Moreno