



EQUILÍBRIO

Programa de reeducação do equilíbrio

O programa dirige-se a qualquer pessoa sénior que pretenda melhorar o seu **bem-estar físico** e ainda prevenir/minimizar o risco de quedas. A intervenção assenta na reeducação do equilíbrio através de exercícios suaves e lentos que promovem a coordenação, flexibilidade, força muscular e controlo motor.



INTERVENÇÃO EM GRUPO
1X / SEMANA

*Pode ser realizado **individualmente**.

