

## 22/03/2018 16:49 - SINPRO-RO oferece pilates aos filiados; veja os benefícios



Cuidar da saúde por meio do pilates é uma alternativa que vem se tornando realidade ao redor do mundo. Esse é um dos benefícios que os filiados ao Sindicato dos Professores de Instituições de Ensino Superior Privadas do Estado de Rondônia (SINPRO-RO) têm direito.

Esse é um dos serviços que virou atrativo entre os professores, realiza-se em média 16 sessões semanais, ou seja, 64 sessões mensalmente. Tudo isso na sede do SINPRO-RO.

Desde outubro do ano passado o Sindicato ampliou a oferta de sessões, passando assim a serem realizadas todos os dias, nos períodos da manhã e tarde.

O estúdio de pilates do SINPRO-RO é equipado com os mais sofisticados equipamentos para melhor atender aos filiados.

“Nós temos na parte do pilates, um estúdio com todos os equipamentos necessários tanto para serem realizadas as sessões de pilates como a parte de fortalecimento”, disse Fabiana Lourenço, Professora de Pilates, atual responsável pelo estúdio.

O presidente do SINPRO-RO, Prof. Luizmar Neves, faz um convite aos professores filiados, para aproveitarem os serviços disponíveis.

“Amigos professores venham ao sindicato, temos aqui além do pilates e fisioterapia, atendimento odontológico, pediátrico e de clínica geral. Tudo isso foi conquistado pensando em você. Então aproveite os benefícios de ser um filiado SINPRO-RO”, declarou o presidente.

O Professor Luizmar Neves, faz outro convite especial, desta vez aos professores que não são filiados.

“Eu gostaria de convidar os professores que não são filiados ao SINPRO à virem conhecer nossa estrutura, todos os serviços disponíveis e se filiarem. Sua filiação é importante para fortalecer a nossa categoria, além de ter acesso a esses e muitos outros benefícios como a rede de descontos, todos os benefícios foram planejados e idealizados especialmente para atender os professores”, finalizou o presidente do sindicato.

### Veja alguns benefícios do pilates:

De acordo com a fisioterapeuta do SINPRO-RO, Fabiana Lourenço, o pilates traz uma série de benefícios aos seus praticantes, como:

- Melhora da flexibilidade
- Fortalecimento muscular
- Melhora da mobilidade articular
- Trabalha o alongamento corporal
- Melhora da postura e o alinhamento corporal
- Alívio das dores
- Melhora do sono
- Melhora a respiração

- Diminuição do nível de estresse
- Melhora do equilíbrio
- Trabalha constantemente a musculatura do centro do corpo

Para saber mais sobre a disponibilidade do serviço, ligue para o sindicato pelo telefone (69) 3015-5764 e agende uma aula experimental.

Se preferir ir até a sede, o Sindicato fica localizado na rua México, 2295, no bairro Nova Porto Velho, Zona Norte da capital. O SINPRO-RO funciona de segunda a sexta-feira.

**Fonte:** SINPRO-RO

Notícias RO