

A woman with long brown hair, wearing a grey long-sleeved crop top and purple leggings, is sitting on a light-colored wooden floor. She is smiling and looking towards the camera. Her right leg is raised vertically, and she is holding her right foot with her right hand behind her head. Her left leg is extended horizontally on the floor, and she is holding her left foot with her left hand. The background shows a white wall with two windows.

WORKSHOP  
DE  
FLEXIBILIDADE

*Sara Shults*  
Performer/Aerealista

[www.ansperform.artfolio.com](http://www.ansperform.artfolio.com)

# Workshop de Flexibilidade

Fundamental para todas as pessoas, nomeadamente as que necessitam de mobilidade funcional que faz parte da maioria dos desportos. Neste Workshop irá ter técnicas de flexibilidade Activa e Passiva, além do aquecimento adequado, para evitar lesões e poder continuar a sua progressão!

## Sobre a Formadora:

Sara Shults é uma performer internacional e instrutora de Artes de Dança Aérea, nomeadamente Sedas e Lyra.

Formada pela Escola Internacional de Circo, com uma carreira de mais de 12 anos, com espectáculos nos EUA e Europa.

## O Que Vai Precisar?

Vontade de aprender, fazer a inscrição, trazer roupa confortável, uma toalha e uma garrafa de água. O workshop não será uma aula de Yoga, mas intenso, por isso prepare-se para transpirar, aprender e assimilar conhecimentos!



O que Não Aprende  
no Ginásio!



Inscreva-se para estar a par das  
próximas datas, e siga no instagram,  
para mais!

@ANSPERFORM