Publicado: Segunda, 15 Setembro 2025 21:05

A Associação Duovizinhense de Vôlei de Praia tem o compromisso contínuo de investir no desenvolvimento físico e no bem-estar de seus atletas. Nesse sentido, firmou uma importante parceria com o Studio de Pilates Adriana Derengoski, referência em saúde e movimento em Dois

Phoca PDF

Vizinhos.

A integração entre o Pilates e o treinamento esportivo tem se mostrado um diferencial essencial na preparação dos atletas que competem em alto nível. O método Pilates contribui diretamente para:

Fortalecimento da musculatura profunda
Melhora do controle corporal e da postura
Aumento da estabilidade e da flexibilidade
Prevenção de lesões e otimização da recuperação muscular

Segundo Adriana Derengoski, idealizadora do Studio, “o Pilates oferece uma base sólida para qualquer atleta, pois trabalha o corpo de forma global, respeitando seus limites e aprimorando sua funcionalidade”.

A parceria reforça o compromisso da Associação não apenas com o rendimento esportivo, mas também com a saúde integral de seus atletas, buscando sempre inovação e excelência em todos os processos de preparação.

Fonte: assessoria de imprensa e comunicação social da associação duovizinhense de vôlei de praia.

Phoca PDF