



07/05 – Aplicando os conhecimentos

Hoje temos exercício novo!

Depois de uma semana de treino, tenho certeza que está preparado!!!

Faça a aula (Ganhe tônus muscular) MÓDULO POSTURA

Treine o seu equilíbrio todos os dias

Conteúdo está na plataforma, 5º módulo: POSTURA

Aula 4

08/05 – Dia das Mães

Você tem mãe? Viva ou falecida?

Quero que faça esse exercício simples

Conteúdo está na plataforma, 8º módulo: EMOÇÕES

Aula MÃE*