

Desafio #TreinaEmCasa

#2 Semana 27/04/2020 a 03/05/2020

27 Segunda feira

Desafio diário #6 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de HIIT #2 às 18:00

Com a professora Mónica Lopes

28 Terça feira

Desafio diário #7 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de AERÓBICA #1 às 18:00

Com o professor Fábio Laranjeira

29 Quarta feira

Desafio diário #8 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de YOGA #3 às 18:00

Com a professora Ana Isabel Champagnat

30 Quinta feira

Desafio diário #9 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de GAP #2 às 18:00

Com a professora Mónica Lopes

01 Sexta feira

Desafio diário #10 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de ALONGAMENTOS FUNCIONAL #2 às 18:00

Com o professor Fábio Laranjeira

02 Sábado

03 Domingo

Revisitar as publicações da semana.

Desafios da Semana #2 às 09:00

Aulas da Semana #2 às 18:00

