

Desafio #TreinaEmCasa

#1 Semana 20/04/2020 a 26/04/2020

20 Segunda feira

Desafio diário #1 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de YOGA #1 às 18:00

Com a professora Ana Isabel Champagnat

21 Terça feira

Desafio diário #2 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de HITT #1 às 18:00

Com a professora Mónica Lopes

22 Quarta feira

Desafio diário #3 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de ALONGAMENTO
FUNCIONAL #1 às 18:00

Com o professor Fábio Laranjeira

23 Quinta feira

Desafio diário #4 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de GAP #1 às 18:00

Com a professora Mónica Lopes

24 Sexta feira

Desafio diário #5 às 09:00

Sequência de nove exercícios com diferentes níveis de dificuldade.

Aula de YOGA #2 às 18:00

Com a professora Ana Isabel Champagnat

25 Sábado

26 Domingo

Revisitar as publicações da semana.

Desafios da Semana #1 às 09:00

Aulas da Semana #1 às 18:00

