

Alunas da academia Fernanda Daniel sã eficazes no circuito

Escrito por Administrator

Qui, 28 de Maio de 2015 00:00 - Última atualização Qui, 11 de Junho de 2015 18:27

<p style="text-align: justify;">Segundo a Organização Mundial da Saãde, todas as pessoas devem destinar pelo menos 30 minutos por dia para atividade física. As alunas da academia Fernanda Daniel nã deixam de se exercitar e praticar circuito. Esta ãa turma de segunda, quarta e sexta.</p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;">Benefícios do circuito:</p> <p style="text-align: justify;"></p> <li style="text-align: justify;">Melhora o condicionamento físico <li style="text-align: justify;">Dinâmico: em apenas 30 minutos vocã trabalha todos os músculos do corpo e o condicionamento cardiovascular de uma forma divertida e rápida. <li style="text-align: justify;">Alivia o estresse <li style="text-align: justify;">Queima calorias <li style="text-align: justify;">Tonifica o corpo <li style="text-align: justify;">Ativa a circulação <li style="text-align: justify;">Previne doenças <li style="text-align: justify;">Nã atrapalha a rotina <li style="text-align: justify;">Sem contraindicação: ã uma modalidade que nã tem restrição de idade. <li style="text-align: justify;">Todos os músculos: ã possível trabalhar músculos superiores e inferiores <p></p> <p>Conheça a academia Fernanda Daniel</p>