

## 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;"><strong>Benefícios do circuito:</strong></p> <p style="text-align: justify;"></p> <ul> <li style="text-align: justify;">Melhora o condicionamento físico</li> <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> <li style="text-align: justify;">Alivia o estresse</li> <li style="text-align: justify;">Queima calorias</li> <li style="text-align: justify;">Tonifica o corpo</li> <li style="text-align: justify;">Ativa a circulação</li> <li style="text-align: justify;">Previne doençs</li> <li style="text-align: justify;">Nã atrapalha a rotina</li> <li style="text-align: justify;">Sem contraindicação: ã uma modalidade que nã tem restrição de idade.</li> <li style="text-align: justify;">Todos os músculos: ã possível trabalhar músculos superiores e inferiores</li> </ul> <p></p> <p><a href="http://www.fernandadaniel.com.br/fd/">Conheça a academia Fernanda Daniel</a></p>