

Oi pessoal!

Vamos para mais uma aula de educação física?!

Estica daqui, puxa de lá! Vamos descobrir porque o alongamento é tão importante no nosso dia a dia!

Já prepara uma roupa bem confortável, coloca o tênis, se tiver mais gente em casa, pode chamar pra alongar junto com você!

Fique ligado no nosso vídeo!



Acessar link: <https://youtu.be/-UdKysCl9wY>

Ah, já estamos aqui com a atividade do dia feita!

Diz aí, se depois dessa aula de alongamento seu corpo não está prontinho pra entrar em ação!?

**Beijos galerinha!**

**Até semana que vem!**