



ATIVIDADE DIDÁTICA 3

- 1- Qual o FIT do HIP WORK e você usaria este exercício em um aluno idoso? Por que?
- 2- Em poucas palavras fale um pouquinho sobre os FENÔMENO DO POWER HOUSE (3 linhas).
- 3- O PILATES está transformando a sua vida? Caso sim, como?

Bom trabalho!
Aline