



ATIVIDADE DIDÁTICA 3

- 1- Qual o FIT do LEG 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- Na atividade DIDÁTICA 1, fizemos esta pergunta: *Como o Método Pilates irá fazer parte da sua atividade profissional?* “A sua resposta mudou do primeiro módulo para HOJE? (3 linhas).

Bom trabalho!
Aline