

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 8º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá assistir ao vídeo e fazer uma pesquisa a respeito dos benefícios de fazer pilates.

12 BENEFÍCIOS DO PILATES QUE VOCÊ PRECISA SABER! (O NÚMERO 4 VAI TE SURPREENDER)

<https://blogpilates.com.br/12-beneficios-do-pilates/>