english

1. Good morning, people! Let’s work out, shall we? Encontre um lugar da sua casa com espaço para se movimentar. Sugere-se fazer esta atividade 2x na semana!

Assista ao vídeo e acompanhe os movimentos! Você consegue fazer todos?

Convide um adulto da casa para se exercitar com você. Diga “PLEEEEEASE”!

<https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI>

See you later, aligator!