educação física – lutas

1. Olá pessoal! Hoje vamos avançar no Muay Thai continuando a fazer exercícios relacionados a um dos conteúdos estruturantes da Educação Física – lutas. Lembre-se de fazer as devidas adaptações e respeitar o seu corpo e seus limites físicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qx6-DkSjVGA>



<https://www.youtube.com/watch?v=65vyZJHVCEo>

