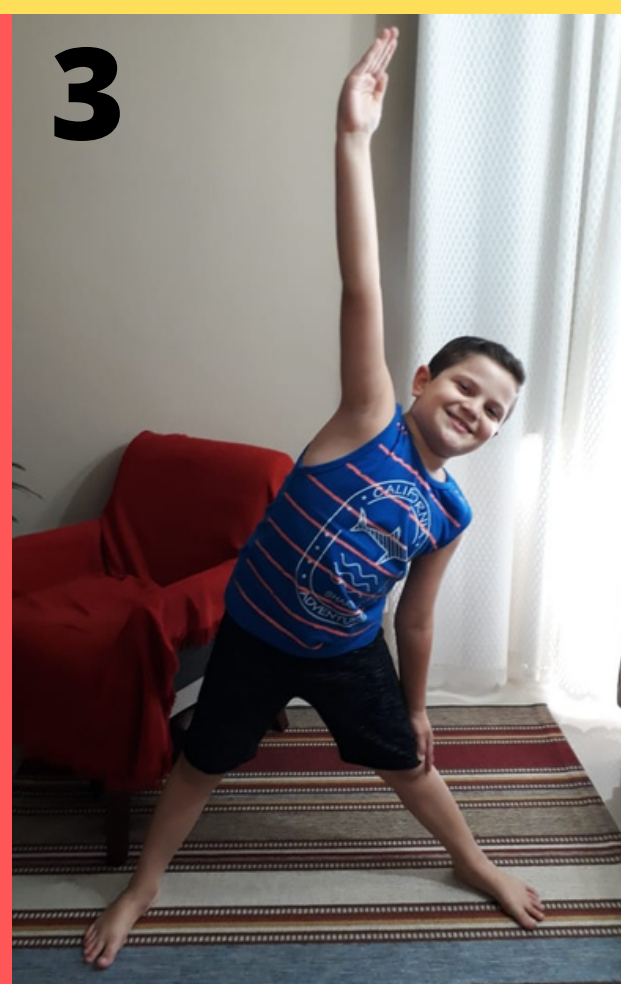
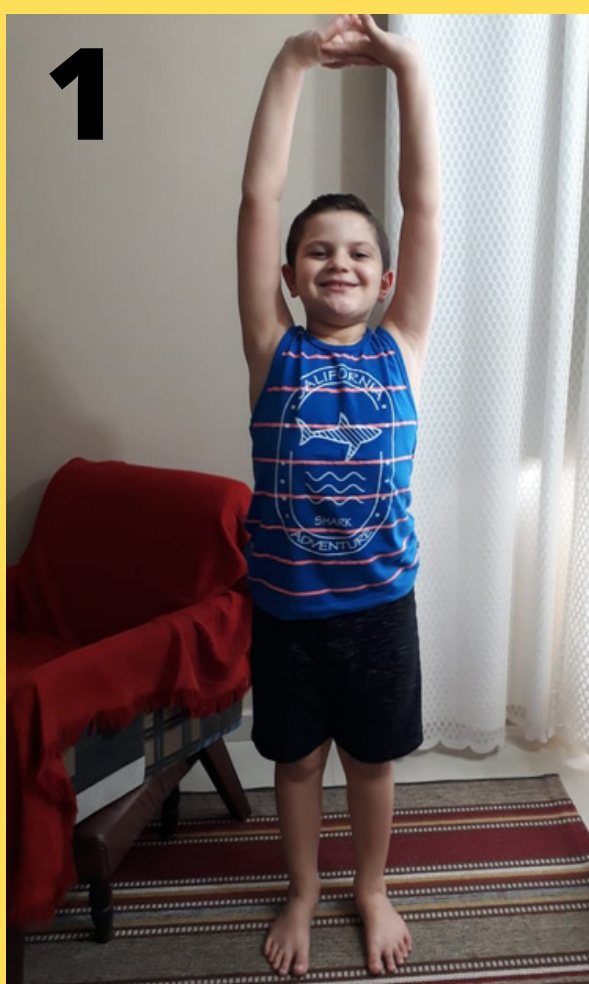


ALONGAMENTO

Conte de 1 a 10 em cada posição se conseguir e siga a sequência de movimentos a seguir. Vamos lá!



Crianças queridas, após realizarem o alongamento escolham a posição que mais gostaram, tire uma foto bem bonita e mande para a tia Dilene ok!