

Relatório das Aulas de Judô Vovó Naly

Novembro

Objetivo

Ministrar treinamento de judô infantil para que a criança tenha durante a pandemia, uma maneira segura e saudável de gastar energia.

- Após aquecimentos e alongamentos diários, foram passados três sequencias de exercícios diferentes a cada semana para que fossem praticados diariamente.

Termo de fomento 33/2019

Judô - Novembro/2020

26
up

