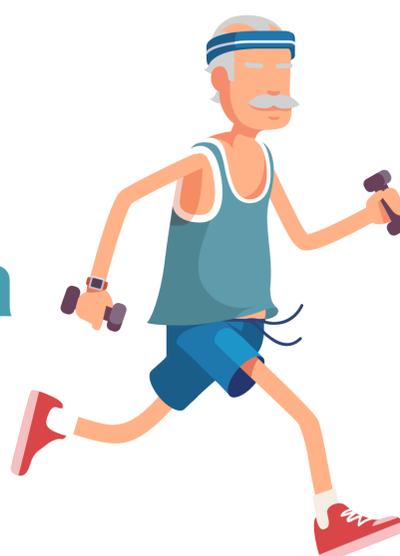




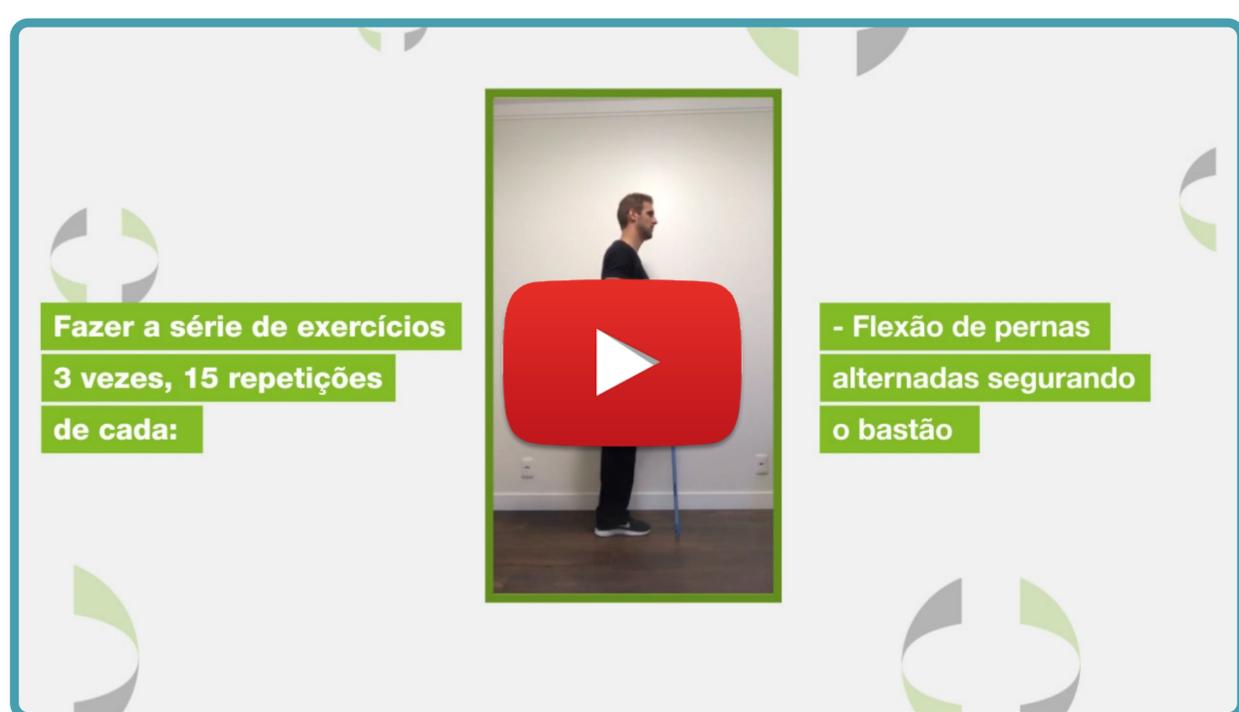
Saúde e bem-estar

Veja os exercícios desta semana para fazer em casa



Manter uma rotina de atividades físicas precisa ser incorporada à rotina. Por isso, o **Saúde em Casa** te orienta semanalmente disponibilizando videoaulas sobre exercícios de musculação. Neste vídeo, o professor e educador físico Rafael Francisco Pellizzari, mostra de forma prática como fazer os exercícios desta semana utilizando objetos que todos temos em casa.

Separe todos os itens importantes, faça alongamento e aperte o play!



Para acompanhar todos os vídeos, se inscreva no nosso **canal do YouTube**

Médico responsável:
José Mário Camelo Nunes -
CRM 44582 PR.

Baixe agora o APP



www.clinipam.com.br

