

#ativoemcasa | Recomendações para manter-se ativo/a enquanto permanece no seu domicílio

Conteúdo	Serviço Promotor	Acesso (link)
Ginástica de manutenção	Ginásio de Santo António	https://youtu.be/AJIGCXSWdq8
		https://youtu.be/h7mGRRwDnQo
		https://youtu.be/FkkU0owQMWU
		https://youtu.be/GpYNWNahK-g
		https://youtu.be/o80DekLEhiY
		https://youtu.be/kIPD7VWVodA
		https://youtu.be/7J2Y--S-0bg
Aula Alongamentos		https://www.youtube.com/watch?v=Hz-YBHilu8A
Aula de Equilíbrio		https://youtu.be/b2XMRoy1LyY
Aula de Perda de Peso		https://youtu.be/WFimqJw52Oc
Ginástica Glúteo, abdominal e pernas		https://youtu.be/40_QDRkmAko
Aula de ginástica RPG		https://youtu.be/9imdOGbbhl
Ginástica de manutenção	Ginásio de São Martinho	Página de Facebook https://www.facebook.com/Gin%C3%A1sio-de-S%C3%A3o-Martinho-102016297939866/
Aula de Alongamentos		
Aula de Circuito		
Ginástica Localizada		

#ativoemcasa | Recomendações para manter-se ativo/a enquanto permanece no seu domicílio

Conteúdo	Serviço Promotor	Acesso (link)
Ginástica de manutenção Alongamentos Treino Funcional	Ginásio da Barreirinha	https://drive.google.com/open?id=1JV-32rdvBYilutBxDV-mu_OLYvXFgYIc https://drive.google.com/open?id=19IUh0KI1-1AQ41gCm2o5h52tEVYjVmOB https://drive.google.com/open?id=1QpKJWpaV-KUNZelPjcafEFgVV-vxsXLL https://drive.google.com/open?id=1y3VnLprpf6NsFv6ZWzeIPD_UTDgoepse https://drive.google.com/open?id=14kAcqJGHIXNg2EaE_gP0Lz6ub-WQIXNg
Ginástica de manutenção	Centro Comunitário do Funchal Universidade Sénior do Funchal	Páginas de Facebook https://www.facebook.com/centrocomunitariodofunchal/ https://www.facebook.com/universidadeseniordofunchal/