Proposta de exercicios para cuarto, quinto e sexto, para todos os días da semana. Primeiro facer os estiramentos, logo a actividade e de novo os estiramentos.

estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos
exercicos varios 1 en inglés	zumba iniciación	aeróbic	equilibrio	exercicios varios 2 en inglés	kick boxing	ioga
estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos	estiramentos