SUPREMA FORMA

Programação de treinos da semana

Olá,

Para que você se mantenha ativo e saudável física e emocionalmente no período de isolamento social, **montamos um plano de aulas online.**

Essa semana, de segunda a sábado participe das aulas ao vivo pelo instagram **@supremaformaoficial (clique aqui)**

	10:00h	11:00H	18:00h
2a	**Zumba** Paulinha		**Local** Willy
3a	**Alongamento** Paulinha		**Funcional** Juliana
4a	**Body Balance** Paula		**CxWorx** Juliana
5a	**HIIT** Érika		**Ritmos** Willy
6a	**GAP** Paulinha		**HomeGym** Willy
Sábado		**Zumba** Juliana	

Além dessas aulas, deixamos muitas outras disponíveis para assistir a qualquer momento no nosso canal do youtube. Se você ainda não acessou as aulas, clique abaixo:

Clique aqui para ver as aulas no Youtube!

Também temos feito 3 lives semanais sobre saúde e bem estar no perfil do Instagram @supremaformaonline (clique aqui)

Estamos por aqui, cuidando de você a distância e esperando estar seguro para nos reencontramos pessoalmente na academia.

Enquanto isso, treine, alimente-se e durma bem. Esses são os 3 pilares fundamentais para uma imunidade alta.

Grande Abraço,

Ana Paula Filippini