

LESÕES NO DESPORTO

QUARTA- FEIRA, 12 DE MAIO DE 2021
VIA ZOOM

ONLINE
HEALTH
AND
SPORTS

A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E DO
ALONGAMENTO

JOÃO FERREIRA

18H ÀS 18:30H



EXERCÍCIOS COM O PESO CORPORAL

RICARDO LOPES

18:30H ÀS 19H



RECUPERAÇÕES DE LESÕES E PÓS LESÃO

IGOR SAMPAIO

19H ÀS 19:30H



COMO PREVENIR E TRATAR LESÕES

MARIANA GOMES

19:30H ÀS 20H

