

EXERCÍCIOS DE QUALIFICAÇÃO

- Exercícios aeróbicos
- Boxe
- Treinamento multidisciplinar
- Máquina de remo
- Bicicleta
- Circuitos
- Pilates
- Esteira
- Escadas
- Caminhada
- Ioga
- Tênis de mesa
- Musculação



**TAMBÉM TEMOS A CLASSIFICAÇÃO DOS TOP 10 PARA HOMENS E MULHERES
(BASEADO EM MILHAS E MINUTOS)**