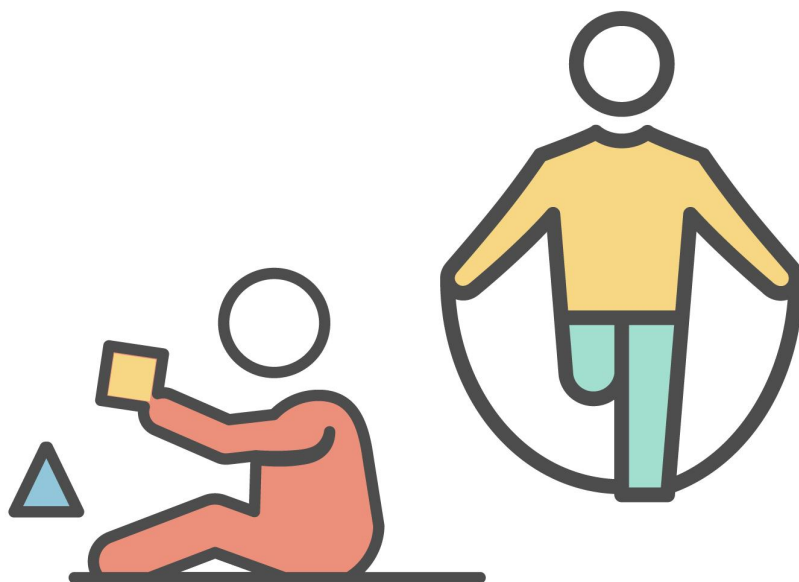




ADULTOS & IDOSOS

O que precisa de
saber para se tornar
mais ativo/a!

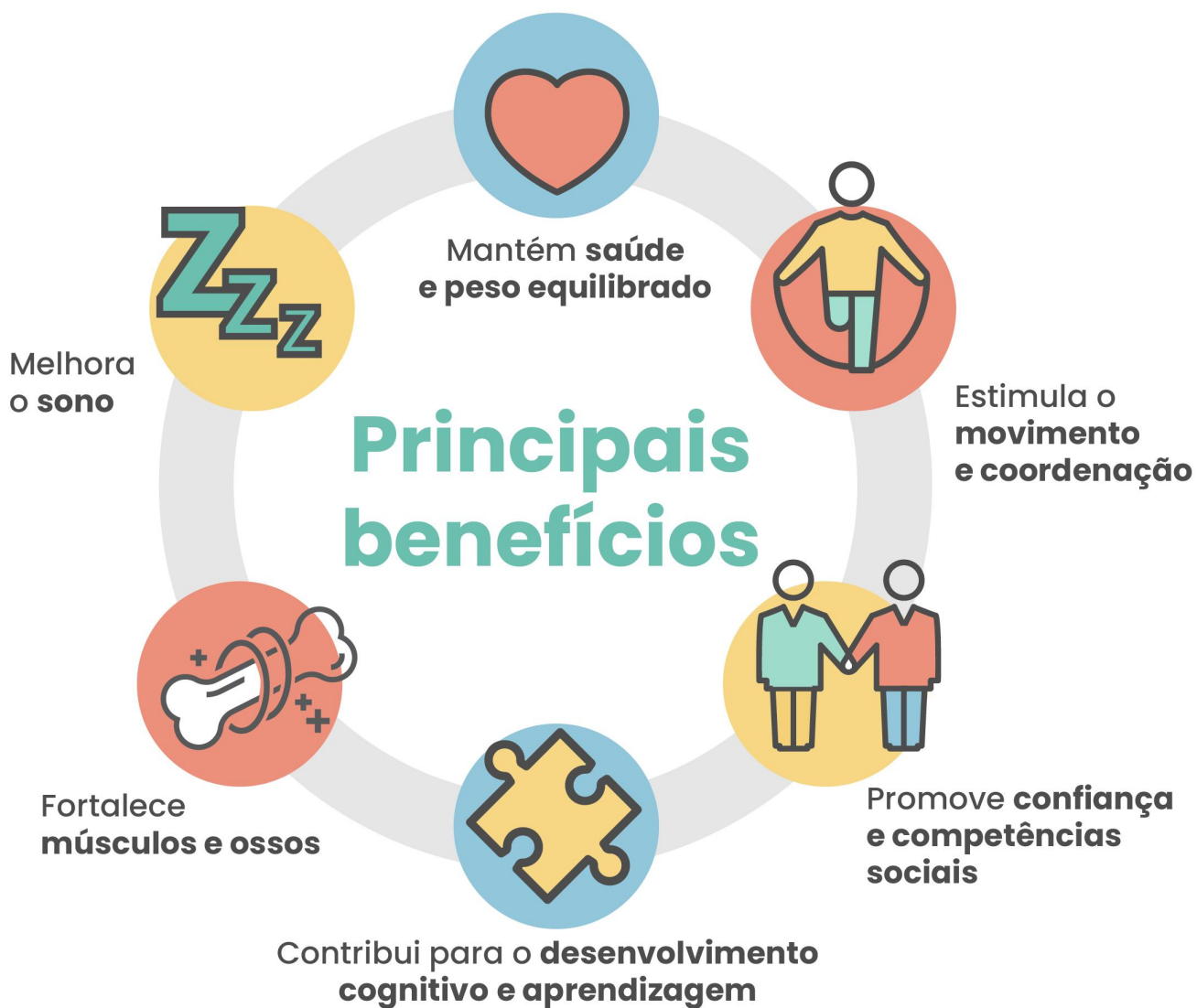




CRIANÇAS

O que precisas de
saber para te tornares
mais ativo/a!





Todas as atividades contam





Sabia que crianças ativas,
salvo indicação médica,
**são mais saudáveis e felizes,
e aprendem e dormem melhor?**

