

NOME DA ATIVIDADE:

TREINAMENTO INTEGRADO - PROFESSORA LUCIANE FERREIRA

DATA:

FEVEREIRO DE 2026

LOCAL:

UERJ - PROJETO TRANSFORMAÇÃO

OBJETIVO:

O treinamento integrado com ginástica, alongamento e cardio tem como objetivos melhorar a força, a resistência, a flexibilidade e a saúde do coração. Além disso, auxilia no controle de peso, reduz o estresse e previne lesões, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

