



# 7 días - 7 retos

## *Move o corpo na casa!*

1

IMITA ESTAS POSTURAS DE  
IOGA



2

BAILA 3 CANCIÓNS QUE  
NON SEXAN REGGAETON

3

EMPREGA UN ANACO DE CARTÓN  
(CAIXA DE GALLETAS...) COMO RAQUETA  
E XOGA CUN GLOBO, PELOTIÑA  
BRANDA OU SIMILAR

4

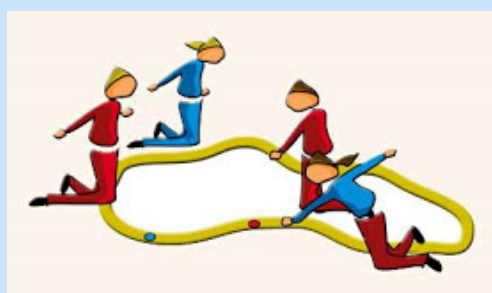
COLLE UNHA PELOTA COS PÉS E  
DESPLÁZATE DESDE UN PUNTO A A  
UN PUNTO B DA CASA

5

XOGA ÓS BIRLOS (BOLOS),  
EMPREGANDO OS ROLOS DE PAPEL  
REMATADO

6

FAI UN CIRCUÍTO E XOGA ÁS CARREIRAS  
CON CHAPAS (TAPÓNS)



7

INVENTA 5 SAÚDOS MOLÓNS

