A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde.Entre eles podemos destacar a melhoria da condição física.O fortalecimento muscular ,a redução do stress e o aumento da autoestima.

1. Melhoria da saúde cardiovascular.
2. Redução do risco de doenças crônicas
3. Aumento da flexibilidade e mobilidade
4. maior sensação de bem-e



\