1. Caminhada:

* Caminhe com o seu bichinho por 30 minutos e aproveite a companhia dele. Quem cansar primeiro puxa o outro!
* Pontos/Calorias: 300 Pts/kcal

2. Corridinha

* Vamos aumentar um pouco a velocidade dessa caminhada? Tente fazer uma corridinha com o seu bichinho por 30 minutos. Não precisa virar o Bolt, faça dentro dos seus limites!
* Pontos/Caloria: 400 pts/ Kcal

3. Pegar ou largar

* Pegue um objeto que o seu bichinho gosta muito e brinque com ele. Aproveite, momentos como esse são aqueles em que ficam guardados com muito carinho.
* Pontos/Caloria: 350 pts/Kcal

4. Tô contigo

* pegue o seu bichinho com muito carinho. Sim, carregue ele! E tente fazer 20 agachamentos😉
* (se puder, inserir um vídeo/gif de agachamento)
* Pontos/ Caloria: 250 Kcal