

# BALLET ONLINE

MAIS FACIL, MAIS RAPIDO E MAIS SEGURO

# DESAFIO DO BALANCE

O Balance perfeito em 4 semanas



Check List Ilustrado do Desafio  
afinal, bailarina adulta tem direito  
a voltar no tempo de vez em quando.. :)



# DESAFIO DO BALANCE

## Check List - 1º Semana

EXERCÍCIOS	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
EXERCÍCIO 1 FORTALECIMENTO							
EXERCÍCIO 2 FORTALECIMENTO							
EXERCÍCIO 3 FORTALECIMENTO							
EXERCÍCIO 1 ALONGAMENTO							
EXERCÍCIO 2 ALONGAMENTO							
EXERCÍCIO 3 ALONGAMENTO							

Preencha com X os exercícios concluídos

MATERIAL GRATUITO - ®Todos os direitos reservados

**BALLET**ONLINE

MAIS FACIL, MAIS RAPIDO E MAIS SEGURO

# VERIFICAÇÃO DO MEU EIXO

## Check List - 2<sup>ª</sup> Semana

1º DIA:



Ballet OnLine

2º DIA:



Ballet OnLine

3º DIA:



Ballet OnLine

4º DIA:



Ballet OnLine

5º DIA:



Ballet OnLine

6º DIA:



Ballet OnLine

7º DIA:



Ballet OnLine

Anote para qual direção o seu corpo tem lhe derrubado

## DESAFIO DO BALANCE

Lembretes - 3<sup>º</sup> Semana

Imprina, recorte e cole nos locais sugeridos para não esquecer de praticar o Balance Dinâmico

The image consists of five identical yellow reminder tags arranged vertically. Each tag has a decorative scalloped edge and contains the text 'DESAFIO DO BALANCE' in large, bold, black and green letters, followed by 'Ballet OnLine' in smaller green letters. The tags are set against a light blue background with a subtle grid pattern.

- Top Tag:** Features a cartoon illustration of a green toothpaste tube and a yellow toothbrush.
- Second Tag:** Features a cartoon illustration of a person taking a shower.
- Third Tag:** Features a cartoon illustration of a woman with blonde hair, wearing a pink dress, holding a microphone and singing.
- Fourth Tag:** Features a cartoon illustration of various makeup items: a pink nail polish bottle, a black eyeliner pencil, a pink lipstick, and a black mascara tube.
- Bottom Tag:** Features a cartoon illustration of a red chair with a white cloth draped over it, and a small basket containing a fork and a knife.

# SUPERANDO O MEU BALANCE

BALLET<sup>ONLINE</sup>

MAIS FÁCIL, MAIS RÁPIDO E MAIS SEGURO

## Check List - 4º Semana

5 SEGUNDOS

8 SEGUNDOS

10 SEGUNDOS

1º DIA



2º DIA



3º DIA



4º DIA



5º DIA



6º DIA



7º DIA



DESAFIO  
DO BALANCE

Preencha e estrela que você conquistou  
de acordo com o tempo de Balance.

MATERIAL GRATUITO - ®Todos os direitos reservados

# CHECK LIST

## BALANCE PERFEITO

- Meia Ponta Alta e Forte
- Conhecer o eixo Estático
- Desafiar-se no Balance Dinâmico
- Descer por vontade própria
- Usar o dia a dia para treinar
- Abrir sempre os e-mails da Mari
- Curtir FanPage Ballet OnLine
- Seguir o Canal no YouTube
- Nunca parar de dançar
- Acreditar é o começo de tudo
- 
- 

**DESAFIO  
DO BALANCE**

