

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 - 1ª 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

VERIFICAÇÃO DO MEU EIXO

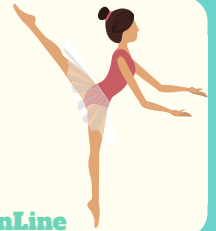
Check List - 2ª Semana

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 - 3ª Semana

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

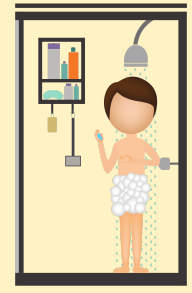


DESAFIO DO BALANCE

Ballet OnLine

DESAFIO DO BALANCE

Ballet OnLine

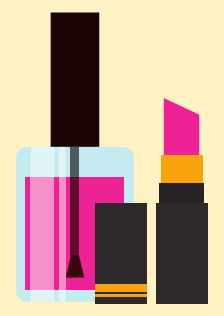


DESAFIO DO BALANCE

Ballet OnLine

DESAFIO DO BALANCE

Ballet OnLine



DESAFIO DO BALANCE

Ballet OnLine

SUPERANDO O MEU BALANCE

Check List - 4^o Semana

BALLETONLINE
MAIS FACIL, MAIS RAPIDO E MAIS SEGURO

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

BALLETONLINE

MAIS FACIL, MAIS RAPIDO E MAIS SEGURO

MATERIAL GRATUITO - ©Todos os direitos reservados

