

**FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA**

**VÁ PELAS
ESCADAS**



A sua aptidão de hoje
será diferente de amanhã.
Comece sempre
lentamente e

**ACRESCENTE UM PATAMAR
SEMANALMENTE.**

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

