

7games baixar aplicativo app

As 7 Melhores Aplicativos Desportivos Gratuitos para Voce se Exercitar

em Casa

Com o avanço da tecnologia, agora é mais fácil do que nunca ficar em forma e se exercitar na casa. Existem muitos aplicativos

de esportes gratuitos disponíveis para download que podem ajudar a manter

o movimento ou atingir seus objetivos de fitness!

1. 7games Esporte

O 7games Esporte é um aplicativo de esportes gratuitos que oferece uma variedade com exercícios, e desafios para ajudar a manter o

movimento. Ele conta com como treino de alta intensidade intervalados

(HIIT), ioga e treinamentos mais fortes. E muito Mais! Além disso também

o aplicativo permite que você acompanhe seus progressor ou Defina

metas pessoais para ficarem forma...

2. Nike Training Club

O Nike Training Club é um aplicativo de fitness gratuitos que

oferece treinos personalizados com treinadores profissionais. Ele conta Com

mais de 185 exercícios, incluindo ioga e em qualquer treinamento forte

que acompanhe seus progressor se conecte com amigos para nos motivarem

ainda muito.

3. Adidas Training by Runtastic

O Adidas Training by Runtastic é um aplicativo de treino gratuitos

que oferece mais de 180 exercícios personalizados com treinadores

profissionais! Ele conta Com treinamento, ioga e HIIT para stretching. Além

disso também o aplicativos permite que você acompanhe seus

progressor ou se conecte com amigos para nos motivarem ainda mais?

4. 7 Days Daily Yoga - Yogar Fitness Plans

O Daily Yoga - YoGa Fitness Plans é um aplicativo de ioga gratuitos

que oferece mais de 500 exercícios e 50 programas de fitness

personalizados! Ele conta com treino, como não meditação ou

stretching; Além disso também o aplicativos permite que você

acompanhe seus progressor e se conecte entre outros praticantes da comunidade

do mundo.

5. 30 Day Fitness Challenge

O 30 Day Fitness Challenge é um aplicativo de fitness gratuitos

que oferece desafios e exercícios diários, para ajudar a manter o

momento! Além disso também o aplicativos permite que você

acompanhe seus progressor e se conecte Com amigos Para nos motivar ainda mais.

6.

6. Fithed - Workout Tracker & Exercise Planner