

## crb e guarani palpite

Assim como a nata&#231;&#227;o e a corrida sempre foram destacadas por serem atividades que trabalhavam todo o corpo e ainda aumentavam a qualidade de vida, hoje os esportes de raquete tamb&#233;m ganharam destaques e s&#227;o considerados bastante completos, al&#233;m de serem uma fonte natural de longevidade. Os deslocamentos executados abrangem praticamente todas as partes do corpo do participante.

Durante muito tempo o t&#234;nis foi considerado um esporte de elite.

Squash

A atividade n&#227;o &#233; dif&#237;cil de aprender, mas quem j&#225; pratica outros esportes de raquete vai encontrar mais facilidade com a t&#233;cnica.