

## **Semana 3 – Exercício**

Construa a página HTML apresentada na figura abaixo.  
Utilize CSS para formatar o conteúdo. Não utilize tabelas.  
Observe o espaçamento entre os objetos.  
Utilizar as cores: #FFFFCC, #3373FF, #990000 e #339966.  
O texto em azul deve estar justificado.  
Baixe as imagens da web.  
O texto da página encontra-se no final deste arquivo.

### **Academia Estilo**



#### **Judô**

É um esporte de combate praticado como arte marcial, fundado por Jigoro Kano em 1882. Os seus principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. A vestimenta utilizada nessa modalidade é o judogi e que, com a faixa (obi), formam o equipamento necessário à sua prática. O judogi que é composto pelo casaco (Wagi), pela calça (Shitabaki) e também pela faixa, o judogi pode ser branco ou azul, sendo o último utilizado para facilitar as arbitragens em campeonatos e na identificação dos atletas durante as transmissões de televisão (TV). Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judô se tornou um dos esportes mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo seus ensinamentos para mulheres, crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais, o Judô teve um aumento significativo no número de praticantes.

Fonte: [Judô - Wikipédia, a enciclopédia livre.](#)



#### **Pilates**



É um método de controle muscular desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1920. A maioria dos exercícios são executados com a pessoa deitada. É atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral. A modalidade também é eficaz para aprimorar outras habilidades, como flexibilidade, consciência corporal, equilíbrio, resistência muscular e para reabilitação de lesões e reeducar movimentos. O método Pilates tem como objetivo atingir a saúde através da conexão entre corpo e mente nas aulas. Para isso, os exercícios são baseados em 6 princípios: Centralização, Respiração, Fluidez, Controle, Precisão e Concentração. Um Estúdio de Pilates é normalmente o local onde se pratica Pilates no chão (Mat Work) e em Grandes e Pequenos Aparelhos. O aparelho mais conhecido de todos é o Reformer. Eventualmente um estúdio completo de Pilates inclui aparelhos como o Doom, CuVish Chair, High Boom woom chair, Spine Eater, Ladder Punch e PoleDance.

Fonte: [Pilates - Wikipédia, a enciclopédia livre.](#)

## Texto da página

### Judô

É um esporte de combate praticado como arte marcial, fundado por Jigoro Kano em 1882. Os seus principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. A vestimenta utilizada nessa modalidade é o judogi e que, com a faixa (obi), formam o equipamento necessário à sua prática. O judogi que é composto pelo casaco (Wagi), pela calça (Shitabaki) e também pela faixa, o judogi pode ser branco ou azul, sendo o último utilizado para facilitar as arbitragens em campeonatos e na identificação dos atletas durante as transmissões de televisão (TV). Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judô se tornou um dos esportes mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo seus ensinamentos para mulheres, crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais, o Judô teve um aumento significativo no número de praticantes.

Fonte: Judô - Wikipédia, a enciclopédia livre.  
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Jud%C3%B4>

### Pilates

É um método de controle muscular desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1920. A maioria dos exercícios são executados com a pessoa deitada. É atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral. A modalidade também é eficaz para aprimorar outras habilidades, como flexibilidade, consciência corporal, equilíbrio, resistência muscular e para reabilitação de lesões e reeducar movimentos. O método Pilates tem como objetivo atingir a saúde através da conexão entre corpo e mente nas aulas. Para isso, os exercícios são baseados em 6 princípios: Centralização, Respiração, Fluidez, Controle, Precisão e Concentração. Um Estúdio de Pilates é normalmente o local onde se pratica Pilates no chão (Mat Work) e em Grandes e Pequenos Aparelhos. O aparelho mais conhecido de todos é o Reformer. Eventualmente um estúdio completo de Pilates inclui aparelhos como o Doom, CuVish Chair, High Boom woom chair, Spine Eater, Ladder Punch e PoleDance.

Fonte: Pilates - Wikipédia, a enciclopédia livre.  
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Pilates>