

## **Happy Fit Hour**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 05/06/2019

Para encerrar a semana de um jeito diferente, cheio de energia e animação, a Coordenação de Esportes programou para as próximas sextas-feiras o Happy Fit Hour. Venha curtir e experimentar modalidades com altas taxas em produção de alegria. #vemprafuncel #ahoramaisfeliz #afuncelé+

Fundação Celepar  
Coordenação de Esportes

Funcel Happy Fit Hour

5 de junho de 2019, quarta-feira.

A Coordenação de Esportes prepara algo muito especial para encerrar a semana de um jeito diferente, cheio de animação, energia e disposição.

O Happy Fit Hour proporcionará novas oportunidades aos associados e seus dependentes. A programação inclui quatro modalidades diferentes das que compõem o nosso quadro de atividades para vocês experimentarem. Uma delas pode ser a atividade que você procura.

As aulas serão realizadas nas sextas-feiras em dois horários: 11h45 e 18h00. Acompanhe a programação:

14/junho

Treino HIIT - O treino é curto, mas bastante intenso. Ótima pedida no que se refere ao gasto calórico total, queimando calorias até depois da aula já ter terminada.

28/junho

STEP - Atividade aeróbica de baixo impacto. Excelente desafio aliando resistência dos membros inferiores, ritmo e coordenação.

12/julho

ZUMBA - É diversão que você quer? Esse aula promete um montão. Uma aeróbica conectada aos ritmos latinos, cheia de ginga (pra quem tem e pra quem não tem também!).

26/julho

COMBAT - A combinação dos movimentos de diversos tipos de artes marciais são produtos dessa aula superdinâmica.

Funcel Happy Fit Hour  
a partir de 14 de junho na Academia da Funcel

As inscrições são gratuitas para os associados e dependentes e devem ser confirmadas através de Mensagem Expresso para a Coordenação de Esportes - [funcelesporte@funcel.org.br](mailto:funcelesporte@funcel.org.br).

Venham fazer diferente!

#vemprafuncel #cadasextaumamodalidade #happyfit #afuncelé+

Coordenação de Esportes  
Prof. Paulo Farias Paixão Junior  
Coordenadora Joice Aparecida Gomes