

## **Um passinho por vez...**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 31/08/2021

A Academia da Funcel tem novos horários de atendimento para você retomar suas atividades físicas com frequência e orientação. O Pilates, o Treinamento Funcional e o Muay-Thai também já retomaram seus lugares em nossa programação. Confiram e participem!

31 de agosto de 2021, terça-feira.

Olha só a novidade!

A partir de 1 de setembro a Academia da Funcel dá mais opções para você retomar suas atividades físicas com frequência e orientação. Os horários de atendimento serão ampliados e queremos recebê-los com segurança e muuuuuuuita alegria.

A intenção é seguir acomodando as saradonas e os marombados em turmas com quantidades limitadas de pessoas permitindo um atendimento pessoal e criativo. Confira os horários disponíveis:

TURMA 1 - de segunda a sexta-feira às 11h45;

TURMA 2 - de segunda a sexta-feira às 12h45;

TURMA 3 - segundas, quartas e sextas-feiras às 17h15;

TURMA 4 - segundas, quartas e sextas-feiras às 18h15;

TURMA 5 - de segunda a sexta-feira a partir das 7h30 (atendimento remoto).

Lembrando que as aulas de Treinamento Funcional também voltaram. São dois horários nas segundas e quartas-feiras: às 12h00 e às 18h30. E o Pilates, também nas segundas e quartas-feiras às 17h40.

As inscrições devem ser confirmadas através de mensagem Expresso para [funcelesporte@funcel.org.br](mailto:funcelesporte@funcel.org.br), autorizando o desconto em folha (condicionado à margem consignável) referente à mensalidade no valor de R\$ 20.

Vamos juntos!

#funcelesporteelazer #academiadafuncel #treinamentofuncional #pilates

Coordenação de Esportes e Lazer - 3200-6854/97402-3869

Coordenadora Lilian Cristine de Souza

Prof. Paulo Farias Paixão Junior

4 de agosto de 2021, quarta-feira.

Um passinho por vez!

A vontade de estarmos mais próximos é enorme e, aos poucos, pretendemos praticar o nosso plano de retomada para as atividades presenciais na Funcel Esportes e Lazer. De início as atividades atenderão em horários específicos, com números restritos de participantes, seguindo critérios sanitários estabelecidos pelos órgãos de saúde e pela instituição.

A ACADEMIA DA FUNCEL já funciona assim: temos vagas abertas para 4 turmas de até 6 pessoas com horários de atendimento iniciando às 11h45 e 12h45 (seg/qua/sex) e 17h15 e 18h15 (ter/qui). O ambiente é tranquilo e a prescrição de exercícios é idealizada e customizada conforme seus objetivos.

E nas próximas semanas daremos mais um passinho adiante e ampliaremos as opções para você curtir o seu lazer com responsabilidade e cuidar da sua saúde praticando as atividades físicas que mais te animam.

O PILATES retoma as aulas presenciais às segundas e quartas-feiras a partir das 17h40 com o professor Leandro Santos. Misturando ginástica respiratória, alongamentos e calistênicos, o Pilates no solo é uma excelente alternativa para quem busca equilibrar o corpo e evitar exercícios com maiores impactos nas articulações.

O TREINAMENTO FUNCIONAL também está de volta. Nas terças e quintas-feiras, às 18h30, a equipe da Funcel Esportes e Lazer acelera com aulas desafiadoras, dinâmicas e cheias de vigor. Essa atividade será realizada no Funcel Stadium, espaço de sobra pra cuidarmos do nosso corpinho com toda a segurança. Outra opção que também retorna a nossa programação é o MUAY-THAI, nas terças e quintas-feiras às 18h30. Prepare-se pra gastar muuuuuita energia com a turma mais braba da Funcel. É um exagero que une técnica e bastante suor. Pra aliviar a tensão da sua rotina o professor Gastão tem o remédio certo.

Essas modalidades estão só esperando a sua manifestação, já que estão programadas para ter início na próxima semana, a partir do dia 9 de agosto. As inscrições podem ser confirmadas por Mensagem Expresso para [funcelesporte@funcel.org.br](mailto:funcelesporte@funcel.org.br), ou ainda mesmo pelo whatsapp da Funcel Esportes e Lazer, o 9.7402-3869.

Inscreva-se, incentive e participe!

#modalidades #elasvoltaram #pilates #funcional #muay-thai

Funcel Esportes e Lazer  
Coordenadora Lilian Cristine de Souza  
Prof. Paulo Farias Paixão Junior