

## **Um tempo para você! - Inatividade Física**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 01/02/2012

"Eu sou do time que se movimenta pela saúde" é a nova campanha da Coordenação de Esportes da FUNCEL. Confirmam as atividades oferecidas para associados e dependentes.

Fundação CELEPAR  
Coordenação de Esportes

Um tempo para você!  
01 de Fevereiro de 2012, quarta-feira.

Olá pessoal!

Hoje a coluna "Um tempo para você" dá o pontapé de partida para a sua campanha contra a inatividade física nomeada "Eu sou do time que se movimenta pela saúde".

Essa é mais uma iniciativa da Coordenação de Esportes incentivando associados e dependentes na prática de atividades físicas regulares. Seja na própria FUNCEL, ou em outro espaço de sua preferência... Mexa-se!

A Coordenação de Esportes oferece aqui mesmo na FUNCEL diversas modalidades, mas temos como objetivo principal difundir a cultura da atividade física entre os funcelinos. Queremos incentivá-los e apoiá-los na realização das suas metas.

Conheçam nossas atividades. Têm para todos os gostos! Descubra com qual você se identifica melhor e venha participar.

#### **Musculação**

Funcel Wellness Center lugar para praticar exercícios de musculação de forma descontraída. Aqui temos acompanhamento profissional, boas companhias e música. Tudo para fazer exercício no seu ritmo.

De segunda a sexta-feira, das 7h30 às 21h00.

Horários de Instrução com a equipe da Coordenação de Esportes: das 11h30 às 13h30 e das 17h00 às 21h30.

#### **Pilates**

Um método de alongamento e exercícios físicos em que se utiliza o peso do próprio corpo como

resistência.

Segundas e quartas-feiras, às 11h40, 17h10 e 18h00.  
Professora Luana Milani Luz.

#### Boxe

O lugar para suar é aqui! Trabalhamos o corpo inteiro com os movimentos técnicos deste esporte. Aqui nosso objetivo é lutar contra a inatividade física.

Segundas e quintas-feiras, às 12h30.  
Terças e quintas-feiras, às 19h00.  
Professor Diogo Silva, da Academia Macaris Boxe.

#### Yoga

O yoga exercita todas as partes do corpo. Os exercícios respiratórios revitalizam o corpo e ajudam a controlar o fluxo de pensamentos na mente.

Segundas e quartas-feiras, das 19h00 às 20h00.  
Professora Célia Luz.

#### Aikido

O Aikido é uma arte marcial contemporânea que deriva do budô japonês tradicional. Seus movimentos são cheios de vigor e energia, mas aplicando sempre o princípio da não-resistência e da abstenção de força bruta.

Terças e sextas-feiras, das 11h40 às 13h00.  
Sensei Luis Cláudio Brito Patricio.

#### Step - O Retorno!

Subir e descer degraus, esta é maneira mais divertida e agitada para queimar calorias aqui na Funcel! Uma aula animada, com muita música e suor.

Quinta-feira, 11h40.  
Equipe Coordenação de Esportes.

Contamos com a colaboração de vocês para completar nosso quadro de modalidades. Mande suas sugestões das atividades que poderiam ser oferecidas pela Coordenação de Esportes para [funcelesporte@funcel.org.br](mailto:funcelesporte@funcel.org.br)

Um bom resto de semana a todos e até a próxima!

Acadêmica Mayrã Rodrigues Medeiros

Coordenação de Esportes - [funcelesporte@funcel.org.br](mailto:funcelesporte@funcel.org.br)  
Profº Paulo Farias Paixão Junior - [paixao@funcel.org.br](mailto:paixao@funcel.org.br)  
Coordenador Julio Cesar Ribeiro Taborda