

## **Entre em Forma - 2ª Edição**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 18/09/2017

E vem aí a 2ª edição do Entre em Forma. Os planos e objetivos continuam os mesmos, porém, com um toque a mais da Coordenação de Esportes. Oferecemos 4 semanas de treinamento, 8 aulas predeterminadas, 2 avaliações físicas e brindes. Vai ficar de fora? #VempraFuncel #EntreemForma

FUNDAÇÃO CELEPAR  
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

ENTRE EM FORMA

18 de setembro de 2017, segunda-feira.

O sedentarismo é a falta, ausência ou diminuição de atividades físicas, o que faz com que uma pessoa tenha o gasto calórico reduzido, sendo assim, mais perigoso para a saúde do que a obesidade. Os principais prejuízos do sedentarismo são: problemas no coração, diabetes, depressão, obesidade, problema nos ossos, câncer e problemas respiratórios.

É com grande entusiasmo e alacridade que anunciamos a 2ª edição do Entre em Forma, a partir do dia 2 de outubro. Após a primeira edição ter sido de grande proveito para nossos associados, os planos continuam aqui na Coordenação de Esportes. A ideia é: 4 semanas de treinamento, 8 treinos predeterminados e complementares uns aos outros, duas avaliações físicas, 30 minutinhos de treino e brindes durante o projeto.

Vai ficar de fora dessa? já chega de desculpas. Chega de adiamentos. Vamos começar agora! É hora de cuidar da sua saúde, afinal o verão está chegando! Aproveite o projeto da Coordenação de Esportes para ficar de bem consigo mesmo.

Os treinos começam dia 02 de outubro e serão realizados nas segundas e quartas-feiras 18h30 e terças e sextas-feiras 11h45. As avaliações físicas ocorrerão na última semana de setembro e na primeira semana de novembro.

**ENTRE EM FORMA - 4 SEMANAS DE TREINAMENTO SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS 18h30  
TERÇAS E SEXTAS-FEIRAS 11h45**

Participe e acumule 3 pontos no Cartão Clube + Esporte, o nosso plano de fidelidade.

A inscrição é gratuita para quem é matriculado na academia, se você ainda não é, o custo é de 15,00 reais que lhe dá direito as aulas do Entre em Forma e o uso da academia. As vagas são limitadas, não perca tempo.

As inscrições vão até dia 27 de setembro, quarta-feira.

Precisamos nos programar com as avaliações físicas, sendo assim, confirmem a participação através de Mensagem Expresso para [funcellesporte@funcel.org.br](mailto:funcellesporte@funcel.org.br)

E você, vai continuar sentado aí? Ou está disposto a mudar seus hábitos e melhorar sua saúde?

Contamos com você, animação e força de vontade nós oferecemos de sobra!

Coordenação de Esportes

Profº Paulo Farias Paixão Junior

Profº André Felipe Lang

Coordenadora Joice Aparecida Gomes