

## **CrossFut Funcel**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 21/03/2018

A partir de 4 de abril a Coordenação de Esportes promove o projeto CrossFut Funcel. A atividade que combina os conceitos do Crossfit com o treinamento técnico do futebol potencializa resultados a partir de treinos intensos e divertidos. #vemprafuncel #crossfut #asuaescolha #afuncelé+

Fundação Celepar  
Coordenação de Esportes

Projeto CrossFut Funcel

21 de março de 2018, quarta-feira.

A partir de 4 de abril, quarta-feira, a Coordenação de Esportes promove o projeto CrossFut Funcel para associados e dependentes. A atividade que combina os conceitos do Crossfit (treinamento funcional) com o treinamento técnico do futebol promove resultados a partir de treinos intensos e divertidos.

Vejam bem: não é futsal/futebol. Não tem times. Não serão disputadas partidas, nem precisaremos de arbitragem. O nível técnico dos inscritos também não é levado em consideração. O objetivo do CrossFut remete a melhora global do condicionamento físico e, especificamente, das valências características dessa modalidade: resistências aeróbias e anaeróbias, forças dinâmicas e estáticas, potência muscular, velocidade e equilíbrio.

<http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/crossfut-futebol-e-treino-funcional-para-a-perda-de-peso/>

<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2015/02/crossfut-ganha-adeptas-com-treino-intenso-que-une-funcional-e-futebol.html>

É para você, sim!

Serão duas turmas com vagas limitadas de inscritos:

TURMA 1 (dias 4, 11, 18 e 25 de abril)

CrossFut Masculino - quartas-feiras, às 17h30 (16 vagas)

TURMA 2 (dias 6, 13, 20 e 27 de abril)

CrossFut Feminino - sextas-feiras, às 17h30 (16 vagas)

CROSSFUT FUNCEL a partir de 4 de abril, no Funcel Stadium

As inscrições serão garantidas através de Mensagem Expresso para [funcellesporte@funcel.org.br](mailto:funcellesporte@funcel.org.br) até que as vagas sejam preenchidas (a disponibilidade de materiais limita o número de vagas por turma). A inscrição é gratuita.

É CrossFit! É Futebol! É CrossFut!

#vemprafuncel #condicionamentofísico #crossfut #afuncelé+

Coordenação de Esportes - [funcellesporte@funcel.org.br](mailto:funcellesporte@funcel.org.br)

Profº Paulo Farias Paixão Junior - [paixao@funcel.org.br](mailto:paixao@funcel.org.br)

Profº André Felipe Lang

Coordenadora Joice Aparecida Gomes