

Projeto Sebo nas Canelas

Funcel Esportes

Postado em: 19/04/2018

Bora correr? A Coordenação de Esportes abre inscrições para o Projeto Sebo nas Canelas. Treinamento funcional técnicas para praticantes de corrida de rua. Vale para iniciantes, intermediários e avançados, mas as vagas são limitadas. #vemprafuncel #vemcorrer #canelasaovento #afuncelé+

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Projeto Funcel Sebo nas Canelas

19 de abril de 2018, quinta-feira.

Já estão abertas as inscrições para o Projeto Funcel Sebo nas Canelas da Coordenação de Esportes.

Nosso objetivo é reunir associados e dependentes interessados na prática mais democrática do mundo, a corrida de rua, em sessões de treinamento que incluem exercícios para o desenvolvimento de técnicas e valências relacionadas a modalidade (força, resistência, coordenação, agilidade, equilíbrio e flexibilidade).

"Atletas" iniciantes, intermediários ou avançados serão beneficiados e devem confirmar inscrições através de Mensagem Expresso para funcelporte@funcel.org.br. As inscrições são gratuitas e limitadas em 16 vagas.

As aulas serão realizadas nas quintas-feiras no Funcel Stadium*, entre 11h45 e 13h00 e consistirão em aquecimento, trabalho funcional, técnicas específicas e simulações. A intenção é de ganho de performance através de adaptações neuromusculares e fisiológicas resultantes das práticas orientadas.

* algumas práticas deverão ser realizadas na Pça. N.S. Salete.

Projeto FUNCEL SEBO NAS CANELAS
a partir de 3 de maio, às 11h45 no Funcel Stadium

A vida passa rápido. É melhor correr!

Buscamos dar opções para que a atividade física regular faça parte da sua rotina. Venham com a equipe da Coordenação de Esportes!

#vemprafuncel #vemcorrendo #sebonascanelas #afuncelé+

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