

CrossFut na Funcel

Funcel Esportes

Postado em: 26/04/2018

As aulas de CrossFut tornam-se regulares na programação do Funcel Stadium a partir de maio. A eficiência do treinamento funcional aliada ao prazer em bater uma bolinha com a Família Funcel. São três turmas em horários diferentes para você aproveitar. #vemprafuncel #crossfut #dedélangnaárea

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

CrossFut na Funcel
Prof. André F. Lang

26 de abril de 2018, quinta-feira.

As aulas de CrossFut tornam-se regulares na programação do Funcel Stadium a partir de maio.

A atividade que combina os conceitos do Crossfit (treinamento funcional) com o treinamento técnico do futebol, promove resultados em condicionamento físico geral e melhora a sua intimidade com bola a partir de treinos intensos. São realizados estímulos com intuito de desenvolver as resistências aeróbia e anaeróbia, o equilíbrio, a agilidade, a velocidade e a força muscular dinâmica e estática, combinando-os com as técnicas comuns na prática dessa modalidade como domínio e controle de bola, passes e chutes ao gol.

Venha participar de uma aula e conversar com o professor André F. Lang. São três turmas:

TURMA 1 - segundas e quartas-feiras às 17h15

TURMA 2 - quartas e sextas-feiras às 7h15

TURMA 3 (crossfut feminino) - sextas-feiras às 17h15

CROSSFUT na Funcel
com o Prof. André F. Lang

As inscrições são feitas diretamente com o professor (41)9.9607-3737. O valor de investimento

mensal para associados e dependentes é de R\$ 40 (1x na semana) e R\$ 80 (2x na semana). Para convidados, R\$ 60 e R\$ 120 respectivamente.

A eficiência do treinamento funcional misturada ao prazer de jogar futebol.

Coordenação de Esportes - funclesporte@funcel.org.br

Prof. Paulo Farias Paixão Junior - paixao@funcel.org.br

Coordenadora Joice Aparecida Gomes