

Entre em Forma V

Funcel Esportes

Postado em: 17/09/2018

Nosso projeto campeão de audiência está de volta: a última edição do Entre em Forma em 2018. Serão 8 encontros de 30 minutos e muito suor. As aulas estão prontinhas e incluem desafios de todos os tipos. Quem topa entrar em forma com a gente? #vemprafuncel #entreemforma #afuncelé+

Fundação Celepar Coordenação de Esportes
Projeto Entre em Forma V - a saideira em 2018

17 de setembro de 2018, segunda-feira.

É hora de promover saúde com alegria.

A Coordenação de Esportes abre inscrições para a quinta edição do Projeto Entre em Forma. Serão oito encontros. Oito desafios para quem busca adquirir qualidade no condicionamento físico e o melhor suporte do sul das galáxias.

A partir de 1 de outubro compartilharemos nossa energia com associados e dependentes em duas opções de horários para acomodar os saradões e as saradonas:

TURMA 1 - segundas e quartas-feiras às 18h35 TURMA 2 - terças e sextas-feiras às 11h45

A realização de avaliações físicas será opcional. Elas serão agendadas para a última semana de setembro e para a primeira semana de novembro (antes e depois do projeto). Também serão duas opções de avaliações: uma com nossa balança de bioimpedência (simples e gratuita), a outra com o Profº Lucas Breternitz Mura (aferição de perímetria corporal e dobras cutâneas, além de testes de avaliação do core, de força e resistência muscular - ao custo de R\$20).

As colunas "No Capricho" e "Mitos e Verdades sobre Atividades Físicas" continuam informando através dos grupos de WhatsApp. São repassados conhecimentos importantes sobre a nossa saúde, dicas e correções de exercícios para se fazer em casa. Estaremos o mês todo por perto. Buscando orientar cada inscrito sobre a melhor forma de alcançar a performance desejada.

O Prato Entre em Forma reaparece no menu de almoço do Restaurante da Funcel. O equilíbrio entre os treinos e alimentação é fundamental para obtenção dos resultados desejados.

Projeto ENTRE EM FORMA com a Funcel a partir de 1 de outubro Vagas limitadas.

As inscrições devem ser confirmadas através de Mensagem Expresso para funclesporte@funcel.org.br até o dia 24 de setembro, segunda-feira. A confirmação corresponde ao valor de investimento da mensalidade da Academia da Funcel, R\$ 20 (associados já inscritos na

Academia não serão sobretaxados). São 16 vagas para cada horário.

É hora de dar o seu próximo passo em direção a um corpo mais saudável, cheio de entusiasmo. O seu projeto é de curto prazo? Estamos prontos! É de médio ou longo prazo? Vamos juntos com vocês até o fim!

A escolha é sua! O tempo não para!

#vemprafuncel #entreemforma #juntosvamosmaislonge #afuncelé+

Coordenação de Esportes Profº Paulo Farias Paixão Junior Coordenadora Joice Aparecida Gomes