Projeto Sebo nas Canelas

Funcel Esportes

Postado em: 24/04/2019

As técnicas de corrida potencializam a performance através de adaptações musculares e neurais no corpo do atleta. O projeto Sebo nas Canelas retorna a programação com encontros marcados para as quintas-feiras no Funcel Stadium. #vemprafuncel #vemcorrendo #afuncelé+

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Projeto Sebo nas Canelas

24 de abril de 2019, quarta-feira.

A corrida de rua é uma das modalidades mais praticadas do mundo, talvez por ser também uma das mais democráticas. Não existem limites de distância, tempo, ou lugar. O encontro entre um tempo livre de obrigações e atitude já permite o início da atividade.

A Coordenação de Esportes convida os associados praticantes (e futuro praticantes também) para potencializarem seus desempenhos com o nosso time no projeto Sebo nas Canelas.

Os encontros semanais estão agendados para as quintas-feiras durante todo o mês de maio no Funcel Stadium às 11h45. As aulas com 45 minutos de duração apresentarão exercícios voltados para o refinamento das técnicas de corrida e o desenvolvimento das principais valências físicas relacionadas a corrida: resistência aeróbica e muscular, força, potência, coordenação e agilidade.

projeto SEBO NAS CANELAS
a partir do dia 2 de maio, às 11h45, no Funcel Stadium

As inscrições devem ser confirmadas através de Mensagem Expresso para funcelesporte@funcel.org.br.

Quando as pernas não aguentarem mais, corram com o coração.

#vemprafuncel #corridaderua #sebonascanelas #afuncelé+

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