

Projeto Presença - set/out

Funcel Esportes

Postado em: 28/08/2019

O Projeto Presença está de volta! Nos meses de setembro e outubro a sua presença vale ainda mais. Associadas e associados que somarem 8 presenças ganham condicionamento e ainda concorrem a brindes mais que especiais. #vemprafuncel #presença #afuncelé+

Fundação Celepar
Coordenação de Esportes

Projeto Presença
Funcel Wellness Center

28 de agosto de 2019, terça-feira.

O Projeto Presença da Academia da Funcel está de volta!

Lá nos meses de março e abril procuramos incentivar o seu recomeço na rotina com suas práticas físicas. Agora, em setembro e outubro queremos dar aquele gás, juntos com você, para chegar nas festas de final de ano com o condicionamento físico em dia.

É um incentivo à regularidade. A largada será dada na próxima segunda-feira, dia 2 de setembro. Marque presença e concorra.

Inclusive, o regulamento é o mesmo. Não conseguimos simplificá-lo: marcou 8 presenças na academia no mês de setembro, concorre a brindes. A contagem zera para outubro, mas você tem outra chance de marcar 8 presenças e concorrer a mais brindes. Não tem pegadinha! É fácil assim.

Para o mês de setembro temos ainda duas sugestões para você: Hiit (treino curto, intervalado e de alta intensidade) e Hipertrofia (ganho de massa muscular). São sugestões da Coordenação de Esportes. Não são treinos obrigatórios para a contagem de presenças. São opções que podem muito bem encaixar com os seus planos para este período de treinos.

Projeto Presença
a partir do dia 2 de setembro na Academia da Funcel

Mais um incentivo à prática regular de atividades físicas.

#vemprafuncel #vembreinar #ficarfortão #ficarsarada #afuncelé+

Coordenação de Esportes

Prof. Paulo Farias Paixão Junior

Coordenadora Joice Aparecida Gomes