



Maringá, 14 de janeiro de 2015

# aduem Boletim

Ano 7 nº. 237

Assessoria de Comunicação, Jornalista responsável: Elisabeth Natale (Reg. Prof. 000 9029/PR)

CONTATO Aduem 3224-1807

## Stúdio Pilates e Nossa Cozinha reabrem na próxima semana

O Stúdio Active Pilates da Aduem retornará às atividades na próxima segunda-feira, dia 19/01. Já o Restaurante Nossa Cozinha reabrirá na terça-feira, dia 20/01/15. Ambos os serviços são oferecidos na Sede Administrativa da Aduem, e com desconto especial para os associados. Faça uma visita e conheça esses benefícios.

### Atendimento na SEDE SOCIAL

**Piscina:** terça a domingo, das 9h às 20h;

**Sauna:** terça e quinta (masculina), das 17h às 20h;

**Academia:** terça e quinta, das 17h às 21h, e quarta e sexta, das 16h às 20h.

### VERÃO SAUDÁVEL:

- Use roupas leves (preferência, malhas ou algodão), evitando alergias.
- Consuma bastante líquido (preferencialmente, água e suco natural), evitando desidratação.
- Fuja da exposição ao sol entre 10h e 17h, e utilize filtro solar a cada 2 horas.
- Consuma bastante frutas e evite frituras.
- Evitar tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem para desidratação.



SulAmérica- Um plano de saúde para quem transmite conhecimento



Ligue: ( 44 ) 3031-2121

Cuidar do seu sorriso custa muito pouco  
Planos Odontológicos SulAmérica