

## Conheça as vantagens de ser sócio Aduem. Confira os benefícios que o programa **Aduem + Saúde** tem para você.

1. Investir na saúde é o nosso maior interesse, portanto ampliar as atividades de prevenção e de promoção da saúde é um compromisso cada vez mais sério para nós.

Estamos abrindo uma turma de ginástica para atender os sócios ativos ou aposentados com mais de 60 anos.

A professora Adriana Oliveira executa aulas de alongamento e de exercícios voltados à melhor idade, com muito cuidado e atendimento especializado! As aulas ocorrem todas terças e quintas-feiras, às 7h30. **Agende já sua aula experimental. Divulgue aos seus colegas!**



2. Para os sócios de até 59 anos já temos turmas de treinamento funcional em dois horários: terça e quinta-feira, das 8h30 às 9h30 e 18h às 19h. Compareça!

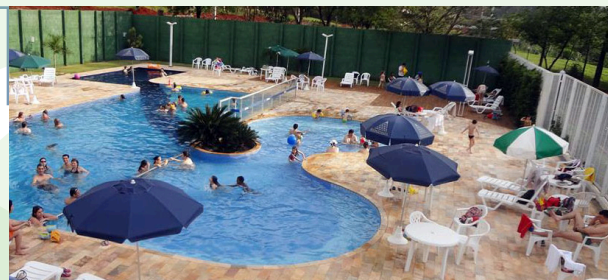
### PESQUISA

3. Estamos buscando também oferecer aulas de hidroginástica. Queremos sua sugestão do melhor horário. Participe!

- De manhã: 10h30 às 11h30

- À tarde: 16h30 às 17h30

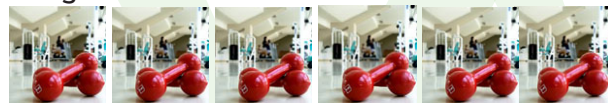
(Segunda e quarta-feira), (terça e quinta-feira) ou (quarta e sexta-feira)?



4. As aulas de dança de salão ganharam um novo espaço para exercitar os ensinamentos da professora Nina.

Todos vão poder participar das promoções da casa "Estância Gaúcha" pagando 50% do valor da entrada ao mostrar a carteira de sócio da Aduem, ou fazer parte das turmas de dança.

Você ainda não começou suas aulas? Programe-se!



5. A academia ganhou 4 novos equipamentos para melhorar seus treinamentos. São duas bicicletas horizontais e dois elípticos.

Lembrando que o horário de funcionamento é todo dia de manhã, das 7h às 11h, e à tarde, das 17h às 21h, exceto domingos e feriados.

Aos sábados, somente no período da manhã.



6. Aproveite para conhecer a nossa cantina (ao lado da academia) saboreando as deliciosas tortas, bolos e lanches da Nice.

Ainda, servindo coco gelado e suco de laranja natural, entre outros.

*Direção*