



## Portão interno da ADUEM-UEM será fechado com mudança de trânsito no câmpus

A partir do dia 10 deste mês, o sentido do trânsito no câmpus sede da UEM irá mudar. Conforme vem sendo divulgado, será implantado novo sentido de fluxo na rotação anti-horária. E durante esse período de adaptação, o portão interno do Centro de Esporte e Laser - ADUEM-UEM será fechado para evitar desvio de rota. Mas essa medida será temporária, até que todos os ajustes sejam feitos pela prefeitura do câmpus. Por isso, a Aduem pede a compreensão dos associados.

### Entenda como ficará o novo fluxo viário:

Apenas o Portão 1, da Avenida Colombo, o Portão 6, da Vila Esperança, pela Rua Júlio Favoretto, e o Portão 7, da Rua 10 de Maio, terão duplo sentido, com entrada e saída.



## Ginástica funcional na Aduem

Quer trabalhar todo o corpo de forma dinâmica e ainda complementar seu treino de musculação?



Na Aduem, você pode praticar a ginástica funcional e alcançar excelentes resultados a partir de movimentos simples, naturais. Tais como: pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. A ginástica funcional estimula de uma forma diferente o corpo e suas funções, ainda complementa o treino de musculação.

Para trabalhar a musculatura profunda, são utilizados acessórios como elásticos, bolas, cones, discos, pesos livres. É um método que ajuda a prevenir lesões, gera melhorias cardiovasculares, a redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular. A possibilidade de combinar diferentes habilidades, como o treino aeróbio com o de equilíbrio, cria uma infinidade de variações e acabam com a monotonia, tornando inclusive o corpo mais inteligente.

Participe as terças e quintas-feiras às 8h30 e às 18 hrs na Sede Social da Aduem. Agende uma aula experimental pelo 3246-6709.



# Vem aí

Em breve, a Aduem oferecerá mais uma atração para os associados na Sede ADUEM-UEM. Está sendo viabilizado um espaço para compor uma sala de jogos. Aguardem!

## Faça Aula de Dança na Aduem

Estamos formando nova turma para curso de dança. Os interessados já podem fazer suas inscrições na secretaria da Aduem, ou pelo 3224-1807.

**Inscrições abertas para novas turmas pelo 3224-1807**

**Espaço Saúde** - Aduem disponibiliza novo espaço de atendimento aos sócios com profissionais em várias especialidades. Tais como: nutricionista, massoterapeuta, esteticista e outros. Agende seu horário e conheça mais esse benefício. Informações pelo 3224-1807.

## “ESCOLINHA DE FUTEBOL ADUEM”

### ESCOLA DE FUTEBOL INFANTIL

A escola é para filhos de sócios e também está aberta à comunidade externa. Sócios pagam somente R\$ 60,00 e não sócios R\$ 90,00.

#### CATEGORIA TERÇA FEIRA /QUINTA FEIRA

SUB-10 MANHA 9:00-10:00

SUB-13 MANHA 10:00-11:00

SUB 10 TARDE 15:00-16:00

SUB 13 TARDE 16:00-17:00

SUB 16 TARDE 17:00-18:00

SÁBADO TODAS AS CATEGORIAS A PARTIR DAS 9:00

**Professor-Marcel Tucci**

**CREF-022272-G/PR**

**Contato-99896-7810**



# INSCRIÇÕES: 3224-1807

A SEDE SOCIAL DA ADUEM AGORA CONTA COM UM **ESPAÇO EXCLUSIVO** DE NUTRIÇÃO COM A NUTRICIONISTA FERNANDA GOES.

**VAMOS CUIDAR DA SAÚDE?**

Horário de atendimento das 8h as 11h30 e das 13h30 as 19h.

FERNANDA GOES  
**98441-4365**  
Claro ou WhatsApp

