



Maringá, 29 de junho 2018

Ano 9 n.º 322

aduem Boletim

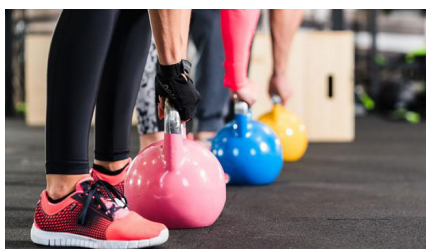
Assessoria de Comunicação, Jornalista responsável: Elisabeth Natale (Reg. Prof. 000 9029/PR)

CONTATO Aduem 3224-1807

Participe de Treinamento Funcional na Aduem

Se você busca qualidade de vida associada a condicionamento físico e equilíbrio, participe do Treinamento Funcional na Aduem. São duas aulas por semana, bem dinâmicas e atrativas. Os exercícios funcionais ajudam na redução do percentual de gordura, promovem a disposição e aumentam a capacidade física levando em consideração os movimentos naturais do corpo, como: agachar, empurrar, girar, pular e correr.

Vantagens de praticar o funcional



Os treinos funcionais estão atraindo adeptos a cada dia mais, pois realizam um trabalho completo em todo o corpo e o aluno usa o seu próprio peso para executar os exercícios. Trata-se de um método que contribui para prevenir lesões e gerar melhorias cardiovasculares, coordenação motora, agilidade, força e a ter disposição para as tarefas diárias. Ainda, muito importante para a coordenação motora e a definição muscular.

Acessórios e equipamentos específicos do funcional



São utilizados acessórios como elásticos, cordas, bolas, cones, discos, halteres. Seja qualquer idade, sexo, peso, todos podemos treinar funcionalmente no espaço disponível. Faça uma aula experimental na academia do Centro de Esportes e de Lazer da UEM/Aduem. As aulas são realizadas às terças e quintas-feiras, das 8h30 às 9h30 e das 18h às 19h.

Expediente parcial nesta segunda

Nesta segunda-feira (02), o expediente da Aduem será parcial devido ao jogo da Seleção Brasileira. O atendimento ocorrerá das 8h às 11h e das 13h às 17h. Ou seja, a secretaria e a academia não funcionarão no horário do jogo, das 11h às 13h.

Inscrições abertas para Colônia de Férias

A Aduem realizará Colônia de Férias de 16 a 20 de julho para crianças de 3 a 10 anos. Serão cinco dias de pura diversão e lazer com a equipe da SA Brinquedos, que promete grandes surpresas para esta edição. O evento é aberto à comunidade externa da UEM. Durante a semana serão desenvolvidas atividades recreativas, tais como: oficinas educativas, passeio na fazenda, ônibus ECO Expresso, just dance, brinquedos infláveis e outras ações ao ar livre, SEM celulares e jogos eletrônicos.

Os valores incluindo lanchinho: Sócio R\$ 130,00 (a semana) e não-sócio R\$ 150,00 (a semana). Diárias no valor de R\$ 30,00 para sócio e não-sócio R\$ 40,00. As inscrições são realizadas na Aduem, Rua Professor Itamar Soares, 305 (ao lado da UEM). **Informações:** (044) 3224-1807.

Após o término da Colônia, no sábado (21), a diversão continuará para as famílias com uma programação especial. Será realizado o Family Park das 14h às 17h, com recreações que priorizem a interação das crianças com os pais e também com os amigos. Neste evento, a CEM-PlayBook participará com contação de histórias, levando novidades em livros e brinquedos pedagógicos.