

## **FUNCEL Esportes - Dia D**

### **Funcel Esportes**

Postado em: 23/11/2015

O FUNCEL Stadium BOMBOU com a programação do dia D. Foram dias de Decisão, Diversão e Descoberta para os funcelinos que participaram e assistiram as aulas.

Fundação CELEPAR  
Coordenação de Esportes

Dia D  
24 de novembro de 2015, terça-feira.

O dia "D" foi de arrasar!

O dia "D" é uma iniciativa da Coordenação de Esportes, com a finalidade de divulgar as atividades propostas na sala de ginástica, realizando -as no ginásio de esportes, para que os associados e dependentes tenham a oportunidade de experimentar, conhecer e até mesmo assistir as modalidades ofertadas.

Nos dias 17, 18 e 19 foi realizado o DIA D. Começou na segunda com uma super relaxante aula de PILATES, os alunos fizeram exercícios ótimos para postura, respiração e voltaram calminhos ao seus afazeres. Já na terça o clima esquentou com CIRCUITO AERÓBICO que fez o ginásio suar com exercícios dinâmicos e uma turma pra lá de animada. Após o circuitão, rolou o JIU JITSU com técnicas de autodefesa, professor e alunos mandaram vê em suas habilidades. Pra fechar com chave de diamante, na quarta feira o ginásio estremeceu com a empolgação e diversão do DISCO DANCE, uma verdadeira balada dos anos 80. E por último, o MUAY THAI rolou solto com muitos golpes e técnicas apuradas para desestressar os funcelinos.

Foram dias em que o ginásio esteve movimentado por modalidades diferentes, onde associados e dependentes puderam conhecer o novo, tomar uma decisão, quebrar a barreira do medo de experimentar e se descobrir em novos interesses e habilidades.

Acadêmica Lorena Picelli Cordeiro

Coordenação de Esportes  
Professor Paulo Farias Paixão Junior  
Coordenadora Glauca Maria Pastro

-----  
9 de novembro de 2015, segunda-feira.

Na próxima semana a Coordenação de Esportes da FUNCEL realizará O DIA "D".

Dias onde as aulas ofertadas na sala de ginástica da FUNCEL serão realizadas no nosso querido ginásio, o FUNCEL Stadium. Dias em que as aulas serão abertas para TODOS os associados e dependentes participarem. Dias em que o praticante dessas atividades poderá mostrar suas habilidades e convocar seu colega de trabalho para experimentar!

O DIA "D" DE DESCOBERTA, DIVERSÃO E DECISÃO.

Nossa programação inclui:

16 de novembro, segunda-feira

11h40 - PILATES: técnica que visa trabalhar TODO o corpo utilizando apenas o próprio peso. Ajuda a melhorar a postura, alongar e tonificar os músculos sem exagero.

17 de novembro, terça-feira

11h40 - CIRCUITO AERÓBICO: conjunto de exercícios dinâmicos voltados à aceleração do metabolismo. Sendo assim, a queima de gordura

localizada.

12h30 - JIU JITSU: consiste em golpes de imobilização tanto para o ataque e a autodefesa, proporciona melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da força e resistência muscular.

18 de novembro, quarta-feira

12h00 - DISCO DANCE: danças coreografadas de diversos gêneros musicais das décadas de 70 e início de 80. Aula com o objetivo de interação social, emagrecimento, aumento da autoestima e muita diversão.

12h45 - MUAY THAI: arte marcial que visa aperfeiçoar os golpes como joelhadas, socos, chutes e cotoveladas. Ótimo para autodefesa e ataque, melhora condicionamento físico e aumento da autoestima.

DIA "D" 16 a 18 de novembro no FUNCEL Stadium

FAÇA DESSE DIA UM MARCO EM SUA VIDA. COMECE!

Agora é a hora!

#vemprafuncel #diad #tudojuntonofuncelstadium #diadecomeçar

Coordenação de Esportes - [funclesporte@funcel.org.br](mailto:funclesporte@funcel.org.br)

Profº Paulo Farias Paixão Junior - [paixao@funcel.org.br](mailto:paixao@funcel.org.br)

Acadêmica Lorena Picelli Cordeiro

Coordenadora Glaucia Maria Pastro