

Nesta edição

- 1 Um presente para Você
- 2 Dança de Salão
- 3 Aula Especial
- 4 Matéria
- 5 Dicas da Monica
- 6 Ação em grupo: celular
- 7 Dia das Mães
- 8 Desafio do Mês

**Aulão especial no
final do mês para
todo mundo.
Venha e Participe!**

1. Um presente do Espaço Funcional para você que aprecia Kettlebell!

Em maio o Espaço Funcional reservou um presente especial para você que treina e se empenha em Kettlebell !!!

*Sorteio de **três** vagas para os para os alunos interessados em fazer aula com o super campeão Denis Vasilev no **Espaço Funcional**.*

Faça sua inscrição na recepção do Espaço Funcional.

2. Nova aula: Dança de Salão.

Gosta de dançar?

O prof. Ricardo Liendo, conhecido por ter dado aula para a Hebe Camargo e ter participado de vários programas de TV esta agora aqui !!!

Para alunos do Espaço o valor será R\$ 120,00 por aula

Aulas todas as terças-feiras - 10:30 h. - **Venha conhecer !**

3. Aula Especial na última sexta-feira do mês com Yoga e Treinamento Funcional

Pensando em apresentar as modalidades complementares do Espaço Funcional temos esta novidade no mês de maio.

Faremos uma aula diferente com técnicas de outras modalidades que podem complementar o Treino Funcional.

Data: 29/05 - 18:00h / 19:00h / 20:00h

Aula será **aberta** aos alunos de todos horários neste dia.

4. Atividades e compromissos diários são oportunidades para manter o corpo em movimento.

Mesmo com uma rotina agitada e cheia de compromissos é possível ter uma vida ativa e praticar exercícios de diferentes maneiras ao longo do dia. É preciso apenas deixar um pouco a tecnologia de lado e colocar o corpo em movimento.

Mudanças de hábito, como optar por uma bicicleta ao invés do carro, descer ou subir pela escada no lugar do elevador, podem parecer pouco, mas fazem diferença na qualidade de vida, trazem benefícios para a saúde e seu corpo agradece. Confira outras dicas e comece já a mudar seus hábitos!

Carro reduz o quanto andamos: Caminhe até lojas, mercados e padarias do bairro em vez de dirigir; Se possível, vá de bicicleta uma ou duas vezes por semana para o trabalho.

Local de trabalho: Use escadas em vez do elevador, faça alongamentos em sua mesa.

Em casa: Incorpore atividades mais físicas em momentos de lazer com a família, por exemplo, vá ao parque ou bata uma bola no quintal.



5. Dicas da Monica Pimenta.

Outono é a transição do verão para o inverno. O clima muda e as semanas de tempo ensolarado e úmido aos poucos ficam mais frias e secas, facilitando o aumento na poluição ambiental que pode desencadear doenças alérgicas, viroses, pneumonias, sinusites etc.

Cuidar da saúde já nesta estação garante a preparação para um inverno mais tranquilo.

Dica:

-Os exercícios físicos devem continuar normalmente mas, devem ser praticados até as 10h ou após as 17h, principalmente quando a umidade relativa do ar for maior.

- A hidratação também deve continuar, mesmo quando não se está com sede. Quanto mais água melhor, mas o ideal é ingerir de 1 a 2 litros por dia, seja de água, chás, sucos naturais ou água de coco.

- Coloque todas as roupas de inverno no sol enquanto ele continua forte.



6. Deixe o celular fora do treino: ação em grupo.

Neste mês vamos incentivar a ação: “Sem telefone durante os treinos”.

Faça este esforço físico/mental! Se desligue por completo na hora do seu treino!

Nossa meta de maio é deixar a tecnologia de lado e colocar corpo em movimento.

Vamos tentar?

7. Dia das Mães.

Ser mãe é uma missão que traduz em exemplos diários de dedicação e carinho. Exemplos que transmitem lições valiosas para toda a vida.

Parabéns, Feliz Dia das Mães!

8. Desafio do Mês.

Prepare-se: o desafio deste mês será: xxxxx



DESAFIO DE MAIO

Espaço Funcional adverte:



Reclamação durante o Treino tem punição:

Um chororô = 30 seg de rope training
Dois chororôs = 1min de rope training
e assim por diante

Bom treino a todos!!