



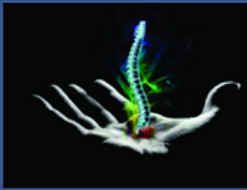
O que é Treinamento Funcional ?

O Treinamento Funcional veio para ficar. Deixou de ser moda e está ganhando o mundo do treinamento e fitness. Os benefícios são inúmeros e podem ser indicados para todas as pessoas de diferentes idades e objetivos. Este método trabalha o corpo de forma integrada, multiarticular porque no nosso dia a dia ou no esporte temos de ter o corpo pronto e equilibrado para executar qualquer movimento seja ele simples como sentar, assim como complexo, como um golpe da arte marcial.

FIQUEM POR DENTRO !



Nossos professores participaram de um treinamento intensivo de Kettlebell nos dias 1 e 2 de junho pela Federação Internacional de Kettlebell e Fitness. (IKFF)



Osteopatia não é Quiropraxia!

Osteopatia é uma concepção diagnóstica e terapêutica manual das disfunções de mobilidade articular e tecidual em geral, no quadro de sua participação no aparecimento das doenças (Korr)

«Escola médica que se baseia na teoria de que o corpo é um organismo vital no qual a estrutura e a função estão coordenadas. A enfermidade é uma perturbação de uma ou outra, e a terapia é uma restauração manipuladora dessas anomalias»

(Comitê Americano da Terminologia Osteopática)

ANIVERSARIANTES DE JUNHO

Marcia Soares - 01

Kazuo - 04

Therezinha - 09

Edson - 18

Veronica - 20

Pedro - 21

Maria Laura - 24



³ **NOVIDADE**

Em breve :

massagens e
drenagem com
fisioterapeutas.

Venham
conhecer !



Nutrição e Saúde

Alimentar-se adequadamente é um dos critérios para manter-se saudável. Para isso, é necessário o consumo diário de pães, cereais, carnes, leite e derivados, frutas, verduras e legumes, fontes de vitaminas e minerais. Cada alimento desempenha um papel importante no nosso organismo, na prevenção de doenças e manutenção da saúde. Por meio de uma avaliação nutricional individualizada e personalizada é possível definir uma dieta adequada para cada, respeitando o funcionamento do seu organismo.

Patricia Narciso - CRN 15150



Culinaria Japonesa
Rua Pe de Carvalho, 224
Pe João Manoel, 879



Rua Caminha de Amorim, 242

ANUNCIE AQUI

Espaço Funcional Mônica Pimenta

Rua Realengo, 209 - (11) 3021-6769 www.espacofuncional.com.br