

# TREINAMENTO FUNCIONAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE	TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE	TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE	TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE	
9h			TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE	
10h		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE		
15h		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFª MICHELE		
19h	TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO			
19h30		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		
20h	TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO			
20h30		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		TREIN. FUNCIONAL 60 MIN.    PROFº RICARDO		

Para associados com idade igual ou superior a 14 anos, sem exceção.

## Treino Funcional

**O que é?** - Atividade que visa o restabelecimento das funções naturais do corpo, como equilíbrio, força e agilidade, através do uso de equipamentos e exercícios físicos.

**Objetivo** - Melhorar de forma geral a qualidade de vida dos participantes. Desenvolver o desempenho físico para a prática de atividades esportivas.



Condicionamento Físico



Sobrecarga / Força



Livre