

# As vantagens e benefícios do Treinamento Funcional

## BANDEIRANTES

"Treinamento Funcional é um conceito de atividade física bem dinâmica e mais atrativa que as atividades ou treinos convencionais, conhecido também por trabalhar através da combinação de vários exercícios relacionados à especificidade da vida diária, diferentes capacidades físicas como: força muscular, flexibilidade,

coordenação, equilíbrio e capacidade respiratória", explicou a equipe 'SS Personal Trainer', composta pelos educadores físicos, Sérgio Silva e Kelly Parisotto.

Segundo os educadores físicos da 'SS Personal Trainer', os benefícios do Treinamento Funcional são inúmeros como o aumento de força, velocidade e potência, e da flexibilidade, resistência muscular e cardiovascular. "Além disso,

melhora a coordenação motora, equilíbrio e a concentração. O Treinamento Funcional também atua na aceleração no metabolismo, queimando assim muito mais gordura do que em outras atividades", resumiu Sérgio Silva.

Outro dado importante, explica Kelly Parisotto, é a mudança considerável no estilo de vida. "Justamente por criar o gosto pelo movimento humano, e para que se caracterize Treinamento Funcional, deve ser levado em consideração os movimentos naturais que o corpo realiza, como: agachar, empurrar, girar, pular, correr, etc. Todos os exercícios são executados nos planos baixo, médio, alto, vertical e horizontal. Os equipamentos devem ser livres, como halteres, cordas, barras, bolas, fita, elásticos, pranchas de instabilidade, bastões e o peso do próprio corpo", explica a personal trainer Kelly Parisotto.

Para saber mais sobre Treinamento Funcional, entre em contato com a equipe 'SS Personal Trainer', e agende horário com os educadores físicos Sérgio Silva e Kelly Parisotto, pelos telefones (43) 9627-8004 / 9812-7467, ou pela rede social Facebook: [www.facebook.com/sspersonaltrainer](http://www.facebook.com/sspersonaltrainer).



Treinamento Funcional, deve ser levado em consideração os movimentos naturais que o corpo realiza



'SS Personal Trainer', composta pelos educadores físicos, Sérgio Silva e Kelly Parisotto

## Próximos encontros 'Terço do Comércio'

### ABRIL

08/04 - SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

11/04 - LIZ

15/04 - CASAS PERNAMBUCANAS

18/04 - POSTO ATLANTIC

22/04 - ORTODONTIC CENTER - CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS

25/04 - MENINA CHIC

29/04 - LALLUP

Quartas-feiras e Sábados  
Horário: 07h

Mais informações e agendamento com Waldeziq pelo telefone 3542-0148 ou com Ester pelo telefone 3542-4697.

### TERÇO DO COMÉRCIO



Santuário de Santa Teresinha do Menino Jesus Bandeirantes - Paraná

### VENDO ou TROCO

Vendo ou troco 04 estufas (20x50), madeira 100% tratada. Valor de R\$ 2.000,00 cada. Na compra das estufas leva também diversos equipamentos de cultivo (bomba d'água, pulverizador, tesouras, alceadores, etc). Contato: (43) 9932-1238 (Tim) / (43) 9901-0809 (Tim)

### VENDO CARRO ou TROCO MENOR VALOR

Ford Focus Guia 2.0. Completo, gasolina ano 2001, modelo 2002. Cor Prata. Valor R\$ 17.500,00. Vende-se ou troca-se por veículo menor valor. Contato: 9662-5680 (Tim) ou 8498-5829 (Oi)

### VENDE-SE

VENDO - VEÍCULO MODELO KOMBI. ANO 97, VALOR R\$ 10.000,00.  
VENDO - 01 CALDEIRA A LENHA. VALOR R\$ 10.000,00.  
TRATAR NA APAE de Bandeirantes, no telefone 3542-4544.

## PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES ESTADO DO PARANÁ



Agência do Trabalhador/SINE

### VAGAS DE EMPREGO PARA:

- \*\*SERVENTE --- CONSTRUTORA
- \*\*PEDREIRO --- CONSTRUTORA
- \*\*COZINHEIRA/SERV. GERAIS --- CONSTRUTORA
- \*\*SERV. GERAIS --- PROPRIED. RURAL
- \*\*CALHEIRO --- EMPRESA
- \*\*OPER. EXTRUS. PLAST. LAMIN --- INDUSTRIA
- \*\*ESTOQUISTA/EXPEDIÇÃO (C/EXP) --- EMPRESA
- \*\*VENDEDOR EXT. (TER CARRO OU MOTO) --- EMPRESA
- \*\*PCP (PLANEJ. E CONTROLE PROD.) --- INDÚSTRIA
- \*\*AUX. LINHA PROD --- INDÚSTRIA
- \*\*OPERADOR MÁQUINAS --- INDUSTRIA
- \*\*SOLDADOR (EXP. SOLDA ALUM.) --- INDUSTRIA
- \*\*AUX. ADMINISTRATIVO --- EMPRESA

OBS. O candidato interessado deverá procurar a Agência do Trabalhador para maiores informações, em posse da Carteira de Trabalho, documentos pessoais e 01 (uma) foto.

\*\*VAGAS PARA ESTAGIÁRIOS - ÁREAS DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS, CIÊNCIAS CONTÁBEIS, DIREITO

Mais informações na Agência do Trabalhador-SINE no endereço: Praça Valderi Mendes Vilela, 39 - Centro  
Telefone: (43) 3542-8350  
e-mail: [agbandeirantes@setp.pr.gov.br](mailto:agbandeirantes@setp.pr.gov.br)

## Sindicato Rural de Bandeirantes

Nossos serviços: \*\*Contratos Agrários \*\*Declaração do ITR  
\*\*Convênios \*\*Cursos de Capacitação  
\*\*Folhas de Pagamento \*\*Sala do Produtor

### Empresas Conveniadas

\*Agrinsumos - Consultoria Agronômica  
\*Agrônomo - João Henrique Castellar  
\*Agropecuária Bandeirantes  
\*Agroverde  
\*Aquarella Confeções  
\*Auto Elétrica Din Don  
\*Aviamentos Ponto a Ponto  
\*Band Clínica  
\*Bioanálise  
\*Cacau Show  
\*Casa Arai Ltda  
\*Centerfisio - Centro de Fisioterapia  
\*Clínica de Fisiot. e Reabilitação Bandeirantes  
\*Colchões Ortobom  
\*Colégio ECEL  
\*Connection  
\*Construcenter Materiais Const.  
\*Delicatos Móveis/ Colchões  
\*Delta Papelaria  
\*Dentista - Haroldo Stein Gomes  
\*Dentista - José Augusto Carmo  
\*Dentista - Regina Arai Matsubara  
\*Dentista - Rogério Clayton Biseto  
\*Dentista - Sheila F. Nogueira  
\*Detalhe Multi Marcas

\*Eletro Som  
\*Embriovet Reprod. Animal e Assist. Técnica  
\*Empório da Beleza Cosmético  
\*Escola Arco - Íris  
\*Extintores Martins  
\*Fabios Confeções e Floricultura  
\*Farm. Manipulação - Osten Fórmulas  
\*Farm. do Teixeirinha  
\*Farm. Nossa Senhora de Fátima  
\*Farm. Santa Cecília  
\*Farm. Santa Inês  
\*Ferroban  
\*For Man For Woman  
\*Eletro Ferrugem  
\*Eletrônica Meira  
\*Fisio Clínica  
\*O Boticário  
\*Funerária Cristo Rei  
\*HS Tanaka  
\*JD Injeções  
\*Jennifer Modas  
\*Labor. Análises Clínica Dr Juarez  
\*Loja Menina Flor  
\*Mercado Stok Lar  
\*Matheus Materiais Construção  
\*Mecânica Sanguini  
\*Médico/ Otorri - Maria Cristina

Inacio  
\*Metalúrgico - Dorval Soares Justo  
\*Moto Cicle  
\*Mx Moto Racine - Protork  
\*Padaria Universitária  
\*Peixaria Bandeirantes  
\*Pet Company Pet Shop  
\*Pintor - Rodrigo Lucas do Santos  
\*Planapex - Planej. Agropecuário  
\*Pneu Center  
\*Posto Confiança  
\*Pró-Gastro Imagem  
\*Retifica Santa Rosa  
\*Rocket Queen  
\*São Luiz Materiais Construção  
\*Shint Car  
\*Super Cap  
\*Tapeçaria União  
\*Tapeceiro - Adilson Santos Ramos  
\*Terraplanagem - Timóteo Borges Souza  
\*Tok e Cor Tintas  
\*Torno Ban  
\*Unopar - Universidade Norte do Paraná  
\*Vip Saúde  
\*Zé Maria Calçados

Entre em contato com o Sindicato Rural no telefone (43) 3542-3618 ou email: [sindband2010@hotmail.com](mailto:sindband2010@hotmail.com) e saiba mais sobre nossos serviços, cursos e convênios de desconto!!