

Mais Academia recomenda: pedalar melhora pernas, bumbum e detona calorias

BANDEIRANTES

Conhecido como o 'detonador de calorias', o spinning é uma aula contagiante. "Ele queima gorduras, fortalece os músculos e, de quebra, aumenta a resistência cardiovascular e respiratória", garante a equipe profissional da Mais Academia, de Bandeirantes.

De acordo com os profissionais de educação física, o gasto energético varia de 700 a 900 calorias por hora, dependendo da intensidade da aula e do condicionamento físico do praticante. "O emagrecimento é realmente o grande benefício que este exercício proporciona", garante a equipe que ressalta

outros benefícios da prática regular de spinning, como a ativação cardiorrespiratória, o fortalecimento dos membros inferiores (pernas e glúteos), do abdômen e da região lombar. "A atividade contribui ainda para a redução do colesterol, da pressão arterial, ajuda no controle do diabetes e diminui o risco de doenças coronarianas", reforçaram os educadores físicos.

Para saber mais sobre o spinning e demais atividades da Mais Academia, e também a flexibilidade de horários, basta ir até a Avenida Prefeito Moacyr Castanho, 500, na Vila IBC, ao lado do Sancré. Ou então, entrar em contato pelo telefone (43) 3542-1653.



MUSCULAÇÃO • AULAS FITNESS •
MUSCULAÇÃO • ARTES MARCIAIS •

ACADEMIA
 (43) 3542-1653

Aulas Adulto e Infantil

Av. Prefeito Moacyr Castanho, nº 500 -Bandeirantes/PR

auqmia
 Clínica Veterinária

Dra. Aline Villas Bôas M. Salvador
 CRMV: 05952-PR

Fone: (43) 3542-0373
 Cel: (43) 9128-5309

email: auqmia2009@hotmail.com

Av. Bandeirantes, 189 - Centro - Bandeirantes/PR

VONTADE DE APRENDER

AGORA COM ENSINO BILÍNGUE*

*Início em 2015, a partir do nível 1 da Educação Infantil até o 6º ano do Ensino Fundamental

SÓ FALTA VOCÊ. #VEMPROECEL

MATRÍCULAS ABERTAS

COLEGIO ECEL
 CE. PROCEL

25 ANOS, DO APRENDIZADO AO APROVADO
 INFANTIL • FUNDAMENTAL • MEDIO • PRÉ-VESTIBULAR

43 3542.4558
 RUA ANTONIO SARTORI, 981
 BANDEIRANTES PR

VEMPROECEL.COM.BR

O seu imóvel você encontra aqui!

Plantão - Giorgis Yanagu: 9977-8579

Tel. **3542.0380**

• Compra
 • Venda
 • Avaliação
 • Administração
 • Regularização

Corretor de Imóveis **Giorgis Yanagu**
 CRECI - 19117
 CNAI-5665

R. Juvenal Mesquita, 1186 - Centro
 Bandeirantes/PR

<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 650.000,00 Com 01 suite, 02 qts, 03 bwc copa, sala, coz., churrasq. Construção 355m² Terreno 755m²</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 150.000,00 (Aceita Proposta) 02 quartos, sala, cozinha, banheiro, garagem. NOVO (nunca residido)</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 390.000,00 (NOVISSIMO) - R. Alcides S. Guerra / próx. Guaira 01 suite, 02 qts, sl. bwc, coz., desp., bwc ext., churrasq. garagem. 02 veic.</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 460.000,00 R. Ver. João Mendes Villela VILA MARIA. Alugado p/ estudantes por R\$ 2.000,00 Imóvel c/ 06qts, 03 gar, 01 pisc., 02 coz., 03 bwc, 01 sl. DISP. FINANCIAMENTO</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 350.000,00 01 suite, 02 quartos, 01 sal. 01coz, dispensa, 01 lavand. PRÓXIMO AO GUAÍRA</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 255.000,00 Com 03 quartos, sala cozinha, banheiro VILA LORDANI (frente ao Lim Lanches)</p>
<p>TERRENO</p> <p>VENDE R\$ 60.000,00 Terreno 10 x 25 m²</p> <p>AVENIDA JOÃO DA SILVA CRAVO</p>	<p>TERRENO</p> <p>VENDE R\$ 300.000,00 R. Theodoro Bonfant Próx. ao centro. Terreno c/ 800m² (Aceita Proposta)</p>	<p>TERRENO</p> <p>VENDE R\$ 60.000,00 Terreno 20 x 50 m² Próximo ao Rancho da Invernada</p>	<p>SOBRADO</p> <p>VENDE R\$ 350.000,00 R. Abdala Chueire, 72 - JD. PARAÍSO. 7m x 30 m, c/ 200m² constr., c/ 04qts, sl, copa, coz., bwc, dispensa, churrasq. gar. DISP. FINANC.</p>	<p>CASA NOVISSIMA</p> <p>VENDE R\$ 290.000,00 02 qts suites, 01 lavabo, sala, escrit. copa/coz./churras, lavand., 02 gar, cerca elétrica, CONJ. M. BERTHO MENEGHEL Dispon. Financiam.</p>	
<p>CHÁCARA</p> <p>VENDE R\$ 125.000,00 CHÁCARA URBANA JARDIM ANA ROSA 15x200 (3 mil m²)</p>	<p>IMÓVEL RESIDENCIAL</p> <p>ALUGA IMÓVEL RESIDENCIAL Região Central. R\$ 800,00</p>	<p>PONTO COMERCIAL</p> <p>ALUGA - PONTO COMERC. Av. Com. Luiz Meneghel 8x20 - TOTAL 160 m² R\$ 5.000,00</p>	<p>PONTO COMERCIAL</p> <p>ALUGA - PONTO COMERC. JARDIM PARAÍSO ÓTIMA LOCALIDADE R\$ 800,00</p>	<p>CASA</p> <p>VENDE R\$ 900.000,00 Terreno 20x50m² 01 suite, 02 qts, sl estar, lavabo, copa, lavand., dispensa, pisc., coz., churrasq., 04 garagem. Próximo Clube Guaira Dispon. Financiam.</p>	

Destaque