

# Nado Livre promove 1º Campeonato de Supino em dezembro

## BANDEIRANTES

A equipe da Nado Livre Academia resolveu 'explodir' no fim de ano e colocar a galera para literalmente 'Fazer Força', e em parceria com o Biruta Bar, apresenta em dezembro o 1º CAMPEONATO DE SUPINO - NADO LIVRE ACADEMIA. O referido evento será realizado nas dependências do Biruta Bar, em Bandeirantes, no dia 05 (sábado) do próximo mês, a partir das 14h.

Segundo os organizadores do evento, aqueles que treinam pesado, o evento oportuniza aos atletas em colocar seus limites à prova. "E fazer a musculatura ferver", destacam

os organizadores.

O 1º CAMPEONATO DE SUPINO - NADO LIVRE ACADEMIA será dividido por categorias, de acordo com o peso do atleta. A forma de disputa será paralela às competições nos grandes centros onde cada competidor deverá efetuar uma repetição com a maior quantidade de peso, e terá três oportunidades de melhorar e aumentar sua marca.

A direção e funcionários da Nado Livre Academia convidam a todos para prestigiar o evento e participar, desafiando seus próprios limites.

Maiores informações sobre o campeonato no telefone 3145-1155. (Da assessoria)

## Evento esportivo e de lazer mobiliza alunos das escolas municipais



## ANDIRÁ

Realizado na noite de quarta-feira (11) a solenidade de encerramento e premiação do Interséries - Jogos: Esporte e Lazer, no Ginásio de Esportes Morcegão, em Andirá. O projeto, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Esportes por meio do Departamento de Lazer de Andirá, mobilizou crianças de todas as escolas da rede municipal.

O objetivo do projeto, segundo informou o secretário de Esportes, professor Daniel Martins, foi ampliar socialização, integração e propiciar práticas educativas de democratização esportiva. Durante os dias que foram realizados os jogos, os resultados envolvendo os 5º anos das escolas municipais foram grandes, destacou a coordenadora do projeto e diretora de Lazer do município, professora Paula Roldão.

O evento de encerramento contou apresentações artísticas dos grupos de dança do Departamento Municipal de Cultura. A secretária

de Ação Social, Ana Lúcia Xavier, ressaltou que a educação mobilizadora acontece de forma efetiva quando há integração de ações. "Como esta, realizada com os alunos de todas as escolas e o setor de esportes do município. É um orgulho para nós em ver os trabalhos como este acontecendo aqui em Andirá", mencionou. A secretária de Educação e Cultura, professora Sirlei Maria de Freitas Aguiar - parceira do projeto -, também esteve presente e enfatizou sobre o empenho dos professores e das escolas no processo de integração.

As delegações dos alunos das escolas participantes entraram desfilando no centro do Ginásio, carregando bandeiras da instituição. Primeiro, foi anunciado o nome das escolas ganhadoras, na totalidade dos pontos do torneio. A Escola Municipal Ana Neri foi a grande premiada da noite, levando dois kits de Esporte. Todos os alunos, de todas as escolas, ganharam medalhas de participação. (Da assessoria)

# Atleta da Nado Livre Academia representa Bandeirantes em competição fitness

## BANDEIRANTES

No próximo dia 21, na cidade de Maringá, acontece a Copa Norte de Fisiculturismo, e Bandeirantes será representada pela atleta da Nado Livre Academia, Sandy Garcia.

Sandy já participou de outras duas competições relacionadas ao mundo fitness e obteve ótimas colocações: Top 6 Estreantes e Top 4 Paranaense, ambas disputadas em Curitiba.

A periodização de treinamento, os exercícios adequados, a alimentação necessária, o tempo de descanso para uma competidora são fatores primordiais para se obter bons resultados, e isso, exige máxima dedicação e disciplina.

Sandy Garcia vem treinando pesado nos últimos dias, afim de estar em sua melhor forma, e se diz confiante e esperançosa com um bom resultado na Copa Norte de Fisiculturismo.

A competidora que levará o



nome de Bandeirantes, trabalha e realiza seus treinos na Nado Livre Academia e conta com o apoio dos profissionais da área de atividade/exercício físico que atuam na empresa.

As sócias proprietárias, Rosilene Tomazoni e Leila Ribeiro, têm acompanhado o treinamento e ambas disseram que estão confiantes, e desejaram boa sorte a Sandy nessa competição. (Da assessoria)

## CAMPEONATO DE SUPINO

**DATA: 05.12.15 AS 14H**  
**INSCRIÇÕES NO LOCAL ENTRE AS 13H E 14H**  
**VALOR: ALUNOS NADO LIVRE R\$ 10,00**  
**OUTROS R\$ 20,00**  
**LOCAL: BIRUTA BAR**

**MAIS INFORMAÇÕES:**  
**(43) 3145-1155**  
**NADO LIVRE ACADEMIA**

**CATEGORIAS**

**ATÉ 65 KG**  
**ACIMA DE 65 KG ATÉ 72 KG**  
**ACIMA DE 72 KG ATÉ 79 KG**  
**ACIMA DE 79 KG ATÉ 87 KG**  
**ACIMA DE 87 KG ATÉ 95 KG**  
**ACIMA DE 95 KG**  
**FEMININO LIVRE**

**TROFÉU + PREMIAÇÃO**