

# 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

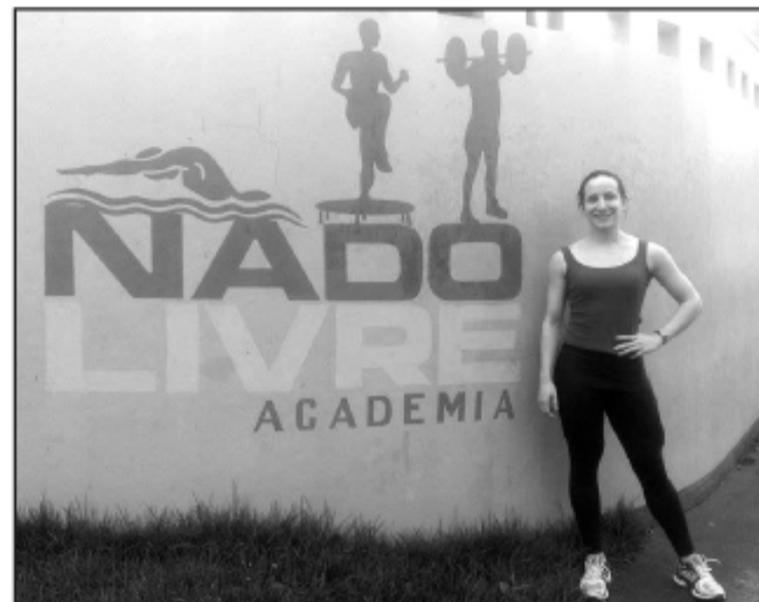
No próximo dia 21, na cidade de Maringá, acontece a Copa Norte de Fisiculturismo, e Bandeirantes será representada pela atleta da Nado Livre Academia, Sandy Garcia.

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**