

# G2 Cia de Dança abre 12º Festival EnCena de Jacarezinho

## JACAREZINHO

O G2 Cia de Dança, um dos corpos do Centro Cultural Teatro Guairá, fará a abertura do 12º Festival EnCena, de Jacarezinho, neste sábado (6), às 20h30.

no Teatro do CAT. Ingressos a R\$10,00 e R\$5,00. O Festival acontece de 6 a 14 de agosto e terá 10 espetáculos de grupos do Paraná, Pernambuco e São Paulo. Há também apresentações gratuitas na programação.

A coreógrafa e diretora do espetáculo La Cena, Cleide Piaseck, inspirou-se nos contos e personagens de Hoffmann (Quebrado e Camundongo, Rei e o Homem de Areia), de Neil Gaiman (Sandman) e Serguei Diaguilev (Ballets Russes). La Cena conta a história de um grupo de empregados contratados para trabalhar na mansão do

Sr. Stahlbaum, na preparação da festa de fim de ano. Após alguns incidentes no local de trabalho, todos mergulham em um sono profundo o que desperta os desejos mais secretos e inconfessáveis pesados.

O G2 Cia de Dança é um dos corpos estáveis do Centro Cultural Teatro Guairá, junto com a Orquestra Sinfônica do Paraná e Balé Teatro Guairá.

**FICHA TÉCNICA** - Texto, direção e criação de sonoplastia: Cleide Piaseck. Primeiro assistente de direção: Fernando Bachstein. Pesquisa: Melissa Giovanella. Coreografia: Cleide Piaseck e G2 Cia de Dança. Iluminação: Diego Bertazzo. Cenários e Figurinos: Ricardo Garanhani. Produção de Sonoplastia: Genderless Produções Artísticas. (Da assessoria)

# Os benefícios da atividade física na areia

## BANDEIRANTES

Mesmo sem ainda ter sido inaugurada, o parque do povo "Kengi Ulyeno" vem recebendo visitantes e praticantes de esportes e de atividades físicas diariamente, já que no local está à disposição do público quadras esportivas, pista de caminhada, de skate. Os educadores físicos e personal trainers, Sérgio Silva e Kelly Parisotto, levaram seus alunos recentemente à quadra de areia para aplicar treinamentos.

"A areia por ser um terreno irregular oferece maior instabilidade, logo exige mais coordenação e equilíbrio, treinando a propriocepção, que é a capacidade que o cérebro tem de controlar o equilíbrio corporal, interessante até mesmo nos trabalhos de reabilitação", comentaram os educadores físicos.

Conforme Sérgio Silva, na areia a musculatura dos membros inferiores também passa a ter uma exigência maior, incrementando seu fortalecimento. "A musculatura abdominal e dorsal também são trabalhadas, uma vez que são estabilizadoras. Os benefícios se dão também nas articulações do quadril, joelho e tornozelo, trabalhando sua estabilidade. Resumindo, atividade na areia é um grande plus no desenvolvimento corporal e mental alógico em grande quantidade", explicou.

Outro aspecto abordado foi que o treinamento na



Personal trainers Sérgio Silva e Kelly Parisotto com alunos no parque do povo



Atividade na areia exige mais coordenação e equilíbrio



Exercícios promovem gasto calórico em grande quantidade



Qualquer pessoa pode praticar as atividades



Exercícios externos quebram rotina de treinamento

areia pode ser praticado por qualquer pessoa, desde uma criança como recreação, como pessoas obesas sendo parte específica do processo de emagrecimento. "Nesta modalidade, o praticante pode queimar em uma única

sessão até 850 calorias em uma hora de treinamento. Este tipo de treinamento pode servir para quebrar a rotina da academia, melhorar o condicionamento físico geral, desenvolver valências físicas específicas e fortalecer

os grupos musculares mais importantes do desporto específico de um atleta", argumentaram.

Para saber mais sobre o treinamento na areia, contatos podem ser feitos pelos telefones 9627-8004 e 9812-7467.

## Próximos encontros do 'Terço do Comércio'

### AGOSTO

- 03 - SALAO ROSE LORDANI
- 06 - TONINHO SUPERMERCADO
- 10 - ESCRIT. ADV. JOSE CARLOS DIAS
- 13 - ZANIA AMENDOIM
- 17 - IVAN CABELEREIRO
- 20 - SOUZZI ALIMENTOS
- 24 - BAZAR LORDANI
- 27 - KRISLI ESTAMPARIA
- 31 - SUS - POSTO DE SAUDE

Quartas-feiras e Sábados  
Horário: 07h

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

### TERÇO DO COMÉRCIO



O SINDICATO RURAL DE BANDEIRANTES, ITAMBARACÁ e SANTA AMÉLIA, vem através de seu presidente, Renato Rosa Domingues, diretores e funcionários, homenagear a todos os pais pelo 'Dia dos Pais'.

Em especial, enaltecer os homens do campo, pois no dia-a-dia enfrentam os desafios da natureza e da economia para colher os frutos do seu trabalho.

Estes homens, que tem a vida dedicada ao campo, pessoas simples que com suor e mãos calejadas, conseguem ser a um só tempo sinônimo de amor, proteção, força e orientação para seus filhos.

Por tudo isso, o Sindicato Rural de Bandeirantes, Itambaracá e Santa Amélia tem o mais profundo reconhecimento e gratidão a esses PAIS que fazem nascer no campo o pão nosso de cada dia, o sustento da nossa vida!



**Sindicato Rural de Bandeirantes  
Itambaracá e Santa Amélia**

## PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES ESTADO DO PARANÁ

Agência do Trabalhador/SINE

O candidato interessado em vagas de emprego devem procurar os atendentes da Agência do Trabalhador em posse da Carteira de Trabalhos, documentos pessoais e 01 (uma) foto.

Mais informações na Agência do Trabalhador/SINE no endereço:  
Praça Valderi Mendes Vilela, 39 - Centro  
Telefone: (43) 3542-8350  
e-mail: agbndetrant@sctp.pr.gov.br