

Páscoa é tempo de amor,
de família, de união e de paz!

Feliz Páscoa!



SBR SINDICATO RURAL
Bandeirantes
Itamaracá e Santa Amélia

Studio Adrenalina recomenda

**Treinamento Personalizado:
exclusivo e ajustado para o aluno**

BADEIRANTES

"Cada vez mais pessoas estão apostando no Treinamento Personalizado para melhorar seus resultados. Seja qual for seu objetivo - perda de peso, condicionamento físico, hipertrofia, qualidade de vida, saúde e outros -, o acompanhamento de um professor pode fazer com que você atinja sua meta mais rapidamente. O motivo é simples: o treino será elaborado exclusivamente para você, ajustado à sua rotina, estilo de vida e alimentação", indicou o personal trainer, Jean Cesar (CREF 027345-G/PR), do Studio Adrenalina Saúde, de Bandeirantes.

Jean Cesar explica que para o Treinamento Personalizado é preciso conversar, trocar informações e conhecer a rotina do aluno para montar um programa específico. Os profissionais responsáveis

levam em consideração todas as características do aluno, como as modalidades de sua preferência e também a histórico de esportes e atividades físicas já praticadas.

Preservar e aplicar o treino com a presença constante do educador físico em cada dia de treino, permite que ele acompanhe o modo como o aluno realiza cada movimento. Assim, o professor pode ajustar o nível dos exercícios imediatamente, além de cuidar para que a execução seja correta, garantindo mais eficiência em cada série e prevenindo lesões por excesso ou erros. "O acompanhamento regular é muito mais do que um treinador, o professor se torna um parceiro de treinos, e essa é uma das principais vantagens apontadas pelos alunos que realizam o Treinamento Personalizado", recomenda Jean Cesar.

O educador físico do Studio Adrenalina Saúde resalta que a cada etapa de treino concluída é preciso realizar



uma reavaliação que vai indicar os resultados até aquele momento. Esses dados servem de base para o ajuste de carga e intensidade dos próximos passos."

Além disso, incentivam a continuidade do treino, já que os resultados com um treinamento personalizado certamente serão positivos", enfatizou o personal.

Feliz Páscoa

Que esta data sagrada seja de paz e harmonia para todos nós. Que possamos ter mais dias felizes com esse sempre.



ORTODONTIC CENTER
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

R. Benjamin C. Zambon, 723 - Centro - Bandeirantes/Pr - Tel. (43) 3542-2695

Promoção

Show de Prêmios

Mais de 4 mil prêmios instantâneos e muitas chances de ganhar.



Páscoa é dizer sim ao amor e a vida. É investir na fraternidade. É lutar por um mundo melhor.



KAN
ODONTOLOGIA

(43) 3538-1426 / 99656-3000
Av. Goiás, 975 - Centro - Andaraí/Pr

DESEJAMOS PARA NOSSAS CLIENTES E AMIGAS UMA PÁSCOA COM MUITA LUZ, PAZ E HARMONIA.



43 3542 0701
Rua Juvenal Mesquita, 1187
em conjunto com a Loja de Fios
evate-estetic@col.com.br

Érika do Vale

Use os produtos e serviços da Sicredi Paranapanema PR/SP e concorra.



OPERAÇÃO PROMOCIONAL: 13/04/2017 a 13/05/2017. Promocão válida somente para clientes de 18000017 e 14000017 em conjunto com a Loja de Fios de Andaraí, Paraná. Prazo de validade: 30 dias. Consulte regulamento. Disponível para membros de instituições participantes e não é válido para signatários. Regras: 1. Inscrição obrigatória. 2. Valor: R\$ 200.000. 3. Cada participante terá direito a 100.000.000. 4. Sorteio em 13/05/2017.

sicredi.com.br

