

NOME DA ATIVIDADE:

### TREINAMENTO INTEGRADO - PROFESSORA LUCIANE FERREIRA

DATA:

NOVEMBRO DE 2025

LOCAL:

UERJ - PROJETO TRANSFORMAÇÃO

OBJETIVO:

O treinamento integrado com ginástica, alongamento e cardio tem como objetivos melhorar a força, a resistência, a flexibilidade e a saúde do coração. Além disso, auxilia no controle de peso, reduz o estresse e previne lesões, promovendo bem-estar e qualidade de vida.



**NOVA  
FRIBURGO**  
P R E F E I T U R A