

NOME DA ATIVIDADE:

AULA DE FUNCIONAL - PROFESSOR JHONATAN ALVES

DATA:

MAIO DE 2025

LOCAL:

QUADRA DE LUMIAR

OBJETIVO:

OS OBJETIVOS DE UMA AULA DE FUNCIONAL SÃO: MELHORAR OS MOVIMENTOS DO DIA A DIA, AUMENTAR FORÇA E FLEXIBILIDADE, DESENVOLVER EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO, FORTALECER O CORE (TRONCO), PREVENIR LESÕES, AUMENTAR RESISTÊNCIA FÍSICA E PROMOVER SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. OS TREINOS SE ADAPTAM A DIFERENTES NÍVEIS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.



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