

A prática de exercícios funcionais traz uma série de benefícios para todo o corpo. Por isso, a Prefeitura de Olinda oferece esse tipo de treinamento gratuitamente pela Secretaria Executiva de Esportes. Com acompanhamento técnico, é possível perceber melhorias no equilíbrio estático e dinâmico, desenvolvimento no condicionamento, resistência e agilidade, aceleração no metabolismo, queima de gordura e outros avanços.

Neste sábado, a atividade foi realizada na Praça Duque de Caxias, na orla. O treinamento funcional acontece todas terças e quintas, das 17h às 18h e 18h às 19h e aos sábados, das 6h às 7h e 7h às 8h. Todo trabalho é desenvolvido pela equipe que já é reconhecida por toda cidade pela Academia do Bairro. Mais informações podem ser obtidas pelo 81 973181592.

