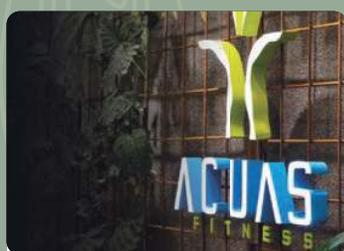


Conheça os parceiros e fique por dentro dos eventos da semana pelos vídeos no Instagram! @CLUBECORREIOBRAZILIENSE



ACUAS FITNESS

Visite uma das unidades da rede, ou nosso site, e saiba mais sobre desconto para assinantes do Correio Braziliense.

clube
CORREIO BRAZILIENSE

10%
DE DESCONTO*



SOCIEDADE VIPASSANA DE MEDITAÇÃO

Comece sua jornada de autoconhecimento com um dos métodos mais tradicionais de meditação. Não esqueça de utilizar seu desconto de assinante.

clube
CORREIO BRAZILIENSE

30%
DE DESCONTO*



AQUATREINO CLUBE ASSEFE

Conheça o Deep Water Running e suas diversas vantagens para o corpo e mente, ideal para atletas e iniciantes, utilizando da prática de corrida embaixo da água.

clube
CORREIO BRAZILIENSE

25%
DE DESCONTO*



ACADEMIA CURVES

Conheça o método da Academia Curves, treinos de 30 minutos pensados especialmente na mulher com o dia atarefado. Assinante do Correio Braziliense tem 25% de desconto.

clube
CORREIO BRAZILIENSE

25%
DE DESCONTO*



Acesse o nosso site e veja as informações completas, além de todos os benefícios disponíveis

correio braziliense.com.br /clubedoassinante

*Consulte as condições de cada benefício no site, só serão concedidos aos assinantes mediante apresentação do cartão digital Clube do Assinante: www.correio braziliense.com.br/clubedoassinante. Os benefícios ou impresso e de um documento de identificação do titular da assinatura. Central de Atendimento Assinante: [61] 3342-1000 - opção 3.

Essa semana:

Corpo em movimento até nas férias

Manter o corpo em movimento, mesmo durante as férias, é essencial para cuidar da saúde física e mental. Esse período é uma ótima oportunidade para treinar com mais calma ou até mesmo experimentar novas modalidades oferecidas pelas academias.

Segundo a Organização Mundial da Saúde [OMS], é recomendado praticar 150 minutos de atividade física moderada por semana para reduzir o risco de AVC, controlar o excesso de peso, melhorar a insônia, entre outras vantagens.

Em termos práticos, esse tempo é suficiente para dedicar-se à sua saúde física e mental, e também desfrutar de um merecido descanso. É importante lembrar que é fundamental buscar profissionais ou espaços qualificados para manter uma rotina básica de treinos.

Conheça o método Deep Water Running, no Aquatreino, e a Acuas Fitness, que oferece aulas coletivas exclusivas e atendimento personalizado para cada aluno.

Texto por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.