

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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

Essa semana:

### Atividade física em tempos de seca

Nos últimos dias, os brasilienses foram surpreendidos por notícias alarmantes sobre a qualidade do ar, afetada pelas intensas queimadas na Floresta Nacional e pelo clima seco em todo o Distrito Federal. Como medida de precaução, o Ministério da Saúde reforçou as orientações para proteger a população durante esse período.

O órgão recomenda o aumento da ingestão de água e a redução de atividades ao ar livre devido às condições do ar. Além disso, é aconselhável procurar ambientes arejados ou climatizados para manter a rotina de exercícios de maneira segura.

Uma alternativa para preservar a saúde física e mental nesse período é a Acuas Fitness, uma academia que oferece um ambiente seguro, com profissionais dedicados ao bem-estar de cada aluno, especialmente nos períodos mais críticos do clima no cerrado. No espaço, é possível praticar musculação, natação e atividades coletivas, tudo em um ambiente climatizado, garantindo a saúde respiratória dos alunos.

### Conheça as unidades da rede Acuas Fitness

@acuasfitness

Para mais informações sobre as recomendações de saúde, acesse: [www.gov.br/saude/pt-br/](http://www.gov.br/saude/pt-br/)

Texto por Amanda Luz, Clube do Correio Braziliense.

### DeRose Method

#### DEROSE METHOD

Conheça um dos métodos mais tradicionais de meditação e yoga do mundo!

E aproveite o desconto para assinantes do Correio Braziliense. Válido para o plano trimestral ou recorrente com pagamento no cartão de crédito

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
30%  
DE DESCONTO\*



#### CLUBE ASSEFE

O clube conta com áreas de lazer e prática desportiva, dispondo de piscina semiolímpica, campo de futebol, quadras desportivas, restaurante, playground infantil e academia ao ar livre.

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
25%  
DE DESCONTO\*



#### ESCOLA INFANTIL MEU PEQUENO PRÍNCIPE

Desenhando o futuro com carinho e dedicação.

Gostaria de conhecer esse parceiro? Entre em contato com a nossa central de atendimento 61 3342-1000

clube  
CORREIO BRAZILIENSE  
20%  
DE DESCONTO\*



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

[correio braziliense.com.br/clubedoassinante](http://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](http://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.