

@CLUBECORREIOBRAZILIENSE

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



ACUAS FITNESS

Academia ampla, moderna e pensada para proporcionar o melhor ambiente para os seus treinos.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
10%
DE DESCONTO*

CINESYSTEM
CINEMA ALÉM DO FILME

CINESYSTEM

Tenha uma experiência cinematográfica além dos filmes, acompanhado de muito conforto e diversão para toda família.

Assinante do Correio Braziliense tem 50% de desconto.

clube
CORREIO BRAZILIENSE
30%
DE DESCONTO*

**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*



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:

Ano novo, hábitos novos!

Que tal começar o ano com energia e equilíbrio? Este é o momento perfeito para investir em sua saúde física e mental, tornando sua rotina mais leve e prazerosa. Atividades que combinam movimento e diversão são ideais para manter-se ativo e revitalizado enquanto aproveita cada instante dessa nova fase.

Uma excelente alternativa é a Academia Acuas Fitness, que oferece treinos personalizados, equipamentos modernos e atendimento de qualidade. Com um ambiente acolhedor, a Acuas Fitness ajuda você a atingir seus objetivos, promovendo a prática de exercícios regulares e incentivando hábitos saudáveis.

Para cuidar da mente, o Método DeRose é uma ótima opção. Essa escola de meditação e desenvolvimento pessoal reúne técnicas de mindfulness, respiração, força, flexibilidade e auto-observação, ajudando a aprimorar sua clareza mental, foco e vitalidade. Uma forma perfeita de renovar as energias e encarar o novo ano com equilíbrio e propósito.

Manter-se ativo mesmo durante as férias é mais simples do que parece. Experimente incluir pequenas mudanças na sua rotina, como caminhadas ao ar livre ou aulas experimentais. Essas práticas não só ajudam a cuidar do corpo, mas também renovam a mente e trazem uma sensação de bem-estar, preparando você para abraçar o ano com disposição e alegria!

Texto por:
Clube Correio Braziliense