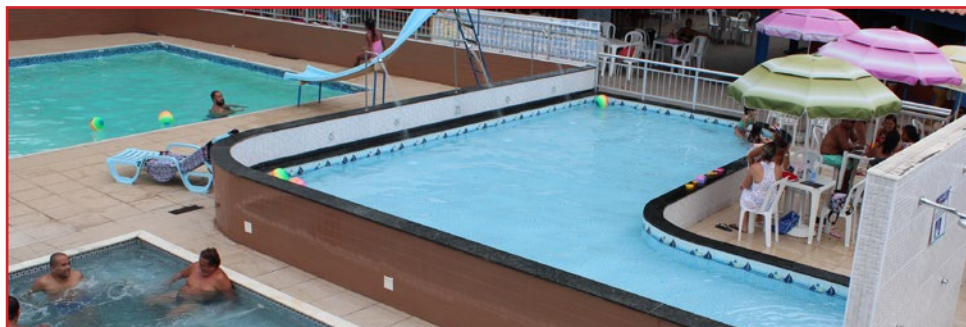


Exercite-se na NOVA AIPERJ



Uma pesquisa do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs) revelou que praticar exercícios físicos durante o inverno aumenta em até 30% a queima de calorias. Isso porque para manter a temperatura corporal no tempo frio, o organismo acelera o metabolismo, consumindo assim mais energia e gastando mais calorias.

Tendo esse entendimento, a NOVA AIPERJ oferece aos seus associados espaços

variados para a prática de diversas atividades físicas. Para os fãs do futebol, o local disponibiliza dois amplos campos, sendo um de areia e outro gramado. Podendo assim, ficar a critério do associado escolher o espaço que melhor lhe beneficiará.

Para quem preferir os esportes aquáticos, a NOVA AIPERJ oferece um espaço para a prática de natação. Com quatro piscinas: uma semiolímpica (25m x 12m), uma de três profundidades, uma de hidro-



massagem e uma infantil. Além de guarda-vidas de plantão e manutenção diária, o Parque Aquático do clube é um lugar ideal para quem deseja manter a saúde em dia com exercícios dentro d'água.

Por isso, deixe a preguiça de lado e venha se aquecer e queimar calorias na NOVA AIPERJ. Telefones: (21) 2719-3099 / (21) 2635-1501 / (21) 2719-3800 ou e-mail: aiperj@aiperj.org.br.

Suítes da NOVA AIPERJ: conforto e entretenimento em um único lugar

Pensando em oferecer mais comodidade aos associados, a NOVA AIPERJ disponibiliza

um fantástico espaço em Itaboraí. Localizada a apenas 20 minutos da Ponte Rio-Niterói, o lugar oferece toda infraestrutura para que os sócios consigam passar momentos tranquilos de conforto e lazer. Com piscinas, saunas, campos de futebol, churrasqueira, parque infantil,

salão de jogos e muito mais, a Sede tem tudo para que os dias sejam repletos de alegrias.

Então que tal fugir da rotina e aproveitar melhor o fim de semana em um local feito especialmente para você? Venha para a NOVA AIPERJ!

