

# NOSSO BOLETIM

Ano 23 . Edição 246. Novembro / 2022 . 1ª Quinzena

Clique nos ícones para acessar nosso site e nos seguir nas nossas redes sociais



## Academia

### Simulador de escada queima gordura, fortalece e aumenta resistência aeróbica



De acordo com especialistas, sessão de 30 minutos ajuda a queimar até 400 calorias

A academia do Nosso Clube agora está ainda mais completa. Recentemente, passou a oferecer aos usuários um simulador de escada, aparelho que traz diversos benefícios à saúde, como aumentar a resistência aeróbica, queimar gordura e fortalecer os músculos, em especial das pernas e dos glúteos. Além disso, possibilita se exercitar sem grande impacto. Os especialistas afirmam que, em uma sessão de 30 minutos, o simulador de escada ajuda a queimar até 400 calorias, quase duas vezes mais do que uma caminhada na esteira. Também é possível turbinar ainda mais o treino, subindo em ritmo acelerado ou de dois em dois degraus, por exemplo. Para evitar sobrecarga nos joelhos, tornozelos e quadril, é fundamental solicitar a orientação dos professores da academia antes de utilizar o simulador de escada. E, como para todos os demais exercícios, deve-se sempre consultar um médico para avaliar se a atividade pode ser realizada sem riscos.

## Bocha



Equipe Nosso Clube/Sami

### Metropolitano terá jogos de volta das semifinais das Taças Ouro e Prata

As semifinais das Taças Ouro e Prata do Campeonato Metropolitano de Bocha – Regional Campinas terão as partidas de volta no dia 29 de outubro. A série começou no dia 22 de outubro, com os jogos de ida. As três equipes do Nosso Clube seguem na luta pelos títulos da competição.

[Leia mais](#)

## Natação

### Em torneio de natação no Nosso Clube, equipe anfitriã conquista 42 medalhas



O 9º Torneio Regional Infantil a Sênior de Natação do Nosso Clube foi realizado no dia 22 de outubro, reunindo 292 atletas de 19 entidades. Representada por 29 nadadores, a equipe anfitriã conquistou um total de 42 medalhas, sendo 14 de ouro, 11 de prata e 17 de bronze.

[Leia mais](#)

### Ararense sedia Regional Pré-mirim a Petiz e NC têm ótima participação



A Associação Atlética Ararense recebeu no dia 15 de outubro o Torneio Regional Pré-mirim a Petiz de Natação, do qual participaram 248 atletas, representando 16 entidades. O Nosso Clube levou 12 nadadores, que conquistaram 18 medalhas, sendo 7 de ouro, 6 de prata e 5 de bronze.

[Leia mais](#)

### Com 33 atletas, máster consegue bom desempenho no Circuito Unami em SBO

A 7ª etapa de 2022 do Circuito Unami reuniu 504 atletas maiores de 25 anos de todo Estado em Santa Bárbara D'Oeste, no dia 15 de outubro, para o 9º Troféu Esporte Clube Barbarense de Natação Máster. A equipe Limeira Máster/Nosso Clube/Alman compareceu com 33 integrantes, que conquistaram 55 medalhas, sendo 24 de ouro, 15 de prata e 16 de bronze. Com esse resultado, terminou na 4ª colocação tanto na categoria principal masculina quanto na feminina. Considerando-se também os principiantes, colocou-se em 4ª na soma geral. A equipe tem patrocínio de PML/Secretaria de Esportes Proj. 11/2022 e apoio dos professores Glauco Casimiro, Camila Nascimento e Robson Possatto.

matrículas  
abertas  
2023



multiconectados

3404.4720 acadêmico limeira



ATLAS

INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO



EXPEDIENTE | Presidente: Ricardo Antônio de Lima | Jornalista Responsável: Marcos Paulino - MTB 23818 | Produzido por PRESSCOM