

## AS ATIVIDADES DA SEMANA DE ESPORTES NO DAMHA I:

Nas segundas e quartas-feiras temos futebol infantil. Terças e quintas são dias do karatê infantil. Aos sábados pela manhã a associação tem aula de tênis infantil. Terças-feiras é o dia do futebol dos adultos mediante reserva. As quadras de tênis estão diariamente disponíveis também para aulas

particulares, caso o aluno tenha seu próprio professor e respeite as regras do estatuto estabelecidas pela associação. As quadras de paddle, vôlei de areia, campo infantil, basquete, vôlei e futebol de salão também são opções para a prática esportiva no Damha I.

## KARATÊ: MAIS QUE ESPORTE, UMA OPÇÃO DE EQUILÍBRIO

‘Penso no Karatê como um meio de autoconhecimento e desenvolvimento humano. Mais que um esporte o Karatê possui princípios e valores que tornam os alunos, crianças e adultos, seres mais conscientes das suas capacidades físicas, intelectuais e espirituais. Por fim, formam pessoas equilibradas física e psicologicamente. Enquanto, um modo de vida, desenvolve as virtudes do respeito, humildade, não agressão, perseverança, determinação, coragem etc. No aspecto físico, estimula a capacidade de reação, a psicomotricidade, força, equilíbrio, elasticidade, além das técnicas de autodefesa. Aqui no Damha desenvolvemos um trabalho direcionado especialmente às crianças na faixa etária de 4 à 11 anos, com possibilidade de criarmos novos horários, além dos que já estão funcionando. Este trabalho com as crianças possui um direcionamento aos aspectos psicomotores e questões comportamentais relacionadas ao controle da agressividade, disciplina, respeito e outras virtudes importantes para uma sociabilização saudável. Conforme a procura, o condomínio pode expandir



*Professor Helio Arakaki, 6º Dan de Karatê e palestrante motivacional, junto a sua auxiliar no Damha, a professora Verônica França de Jesus, 1º Dan.*

os horários para adultos, adolescentes e pré adolescentes. Os horários atuais de aula no condomínio Damha I, são às terças e quintas das 19h as 20h com turmas de 4 a 11 anos.’

## FALE COM O DAMHA

Gerência Geral: [darleneazevedo@damhacg.com.br](mailto:darleneazevedo@damhacg.com.br)

Segurança: [agnaldocorrea@damhacg.com.br](mailto:agnaldocorrea@damhacg.com.br)

Financeiro/administrativo: [julianamendes@damhacg.com.br](mailto:julianamendes@damhacg.com.br)

Contas a Receber: [priscilamendes@damhacg.com.br](mailto:priscilamendes@damhacg.com.br)

Obras: [projetoanalise@damhacg.com.br](mailto:projetoanalise@damhacg.com.br)

Use esses e-mails e nos dê a sua opinião!



### NOSSOS PRINCIPAIS CONTATOS:

[administracao@damhacg.com.br](mailto:administracao@damhacg.com.br)

67 3344-1001 / 1009

**ACESSE NOSSO FACE:**

/DAMHACG

**ANUNCIE AQUI: 67 9910-6868**

## COM ESTRUTURA E EQUIPAMENTOS MODERNOS NOVA ACADEMIA É ABERTA AOS CONDÔMINOS.



O maior investimento em obras de 2014 acabou de ser entregue para o uso dos associados do Damha I, a nova academia. Após 06 meses de construções, o novo espaço se consolida como um dos maiores atrativos do condomínio, ficando agora em um local exclusivo anexado ao centro de convívio. Com características de academia particular e equipamentos de última geração, a academia promete comportar aproximadamente 40 associados exercitando-se juntos em seus horários mais concorridos. O benefício claro e direto, além

da valorização dos imóveis do Damha I, é a saúde dos associados e moradores. Agora, mais do que nunca, não há motivos para os condôminos usarem estabelecimentos exteriores, uma vez que praticamente dentro de sua própria casa encontram uma estrutura de vanguarda como sua opção de espaço fitness. São 300,4m<sup>2</sup> de um prédio que além dos recém chegados equipamentos, dispõe também de uma arquitetura diferenciada e contemporânea, combinando com o cenário de um condomínio moderno e arejado. Só a ampliação conta com



136,6m². A celebração oficial de inauguração será realizada dia 30 de janeiro logo após a assembléia geral de prestação de contas, com um pequeno cocktail servido aos moradores, e, para brindar essa abertura, a primeira semana de fevereiro contará com o evento chamado 'semana fit'. Trata-se de um intensivo de modalidades diferenciadas de opções para fitness e alongamentos. Algumas dessas

modalidades, estão entre as mais modernas aulas que acontecem dentro das melhores academias atuais. Confira abaixo a programação completa. Aproveite esse novo espaço, nossa academia está aberta de segunda a sábado a partir das 06 da manhã até às 22 horas. Aos domingos ela permanecerá fechada. Vale lembrar, o cuidado com nossa academia depende da colaboração de todos.

## SEMANA FIT DAMHA I MOVIMENTA INÍCIO DE FEVEREIRO

O objetivo da Semana Fit Damha I é; recepcionar os alunos para as atividades do ano em que se inicia e aproveitar o espaço da nova academia

para as aulas de modalidades diversas. Faça sua agenda e escolha a aula que mais te agrada. Confira os horários e aulas disponíveis:

### SEGUNDA E QUARTA-FEIRA: 2 & 4 DE FEVEREIRO

\* TREINAMENTO FUNCIONAL:

1ª TURMA: 18H30 | 2ª TURMA 19H30

### TERÇA -FEIRA: 3 DE FEVEREIRO

\*ZUMBA: 19H

### QUINTA-FEIRA: 5 DE FEVEREIRO

\* PILATES SOLO: 19H

### SEXTA-FEIRA: 6 DE FEVEREIRO

AULA ESPECIAL 4 MODALIDADES

\* GAP | \* MUAI-THAY |

\*FUNCIONAL | \*ALONGAMENTO

-15 min aquecimento GAP;  
 -15 min principal FUNCIONAL;  
 -15min principal MUAY THAI;  
 -15 min ALONGAMENTO;

## APROVEITAR NOSSO ESPAÇO, ESSA É A DICA PARA O VERÃO

**1- Quais as praticas esportivas ideais para o verão?** Correr, caminhar, andar de bicicleta, nadar são atividades que no verão são mais agradáveis de serem feitas, as pessoas tem maior liberdade no verão, com mais possibilidades de praticar essas atividades ao ar livre, em parques ou na rua mesmo. No inverno fica um pouco mais limitado essas opções. Mas também acho que atividade física não tem estação do ano, o ser humano tem que se conscientizar que a prática de uma atividade física vai lhe trazer benefício para o resto da vida. No verão, o praticante de qualquer atividade tem que tomar mais cuidado, pois com o calor excessivo o risco de uma desidratação é muito maior. Muita água e evitar os horários muito quentes é o ideal.

**2- Que benefícios uma academia com aparelhos modernos trazem para o aluno?** Na maioria das vezes, a novidade traz um efeito motivador muito grande. E com esses aparelhos novos, com uma melhor biomecânica, o exercício fica mais fácil de ser executado, e conseqüentemente menos riscos de lesões ou desgastes.

**3- Quais os exercícios e praticas esportivas ideais para as crianças?** Criança tem energia, gosta de espaço, gosta de água e gosta de disciplina também; qualquer esporte traz esse benefício. Atividade física tem que ser divertida para a criança. O futebol, o karatê, o andar de bicicleta, de skate e até o subir e descer dos brinquedos no parque é tudo muito agradável para elas.



*Sheila Cristina Afonso da Cunha  
 Formada em Educação Física pela UFMS(1995).  
 Especializada em Personal Training pela UNIFESP (Escola Paulista de Medicina/São Paulo).*

**4- Em se tratando de esportes, quais as principais qualidades que o Damha 1 oferece?** Como moradora e personal, acho que a melhor definição é ESPAÇO e SEGURANÇA. Coisa que nós tínhamos quando criança, e com a violência atual se perdeu um pouco. O Damha veio resgatar um pouco disso, ter a liberdade de brincar na rua, como nós brincávamos. A garantia de uma boa atividade física ao ar livre, sem poluição, sem muitos carros e outras coisas mais que possam nos preocupar.

## IMPORTANTE LEMBRAR

- \* A academia está disponível apenas para condôminos.
- \* Para festas: Apresentar a lista de convidados do seu encontro com no mínimo 24 horas de antecedência na administração, evitando assim transtornos na entrada. Também pelo e-mail: [agnaldocorrea@damhacg.com.br](mailto:agnaldocorrea@damhacg.com.br).
- \* Não deixe de comunicar as alterações dos colaboradores e prestadores de serviço de sua residência

para o controle geral de entradas na portaria.

- \* Comunicar reformas e obras à administração para controle e segurança dos associados.
- \* Velocidade máxima permitida dentro da associação é de 30km para segurança das nossas crianças e os demais moradores.
- \* **Separe e embale seu lixo adequadamente. Não use sacolas plásticas de supermercados.**