

ATIVIDADE FÍSICA

JUAN BARBOSA

PIONEIRO.COM

Vídeo

Aprenda a dançar a coreografia completa da dança da Copa com o professor Alan Fagundes, que explica o passo a passo dos movimentos.



O professor Alan Fagundes garante que é fácil aprender a Diski Dance

Dance no ritmo da Copa

Em vez de ficar só na torcida, que tal se exercitar e se divertir com a dança da Copa? Criada especialmente para a competição na África do Sul, a Diski Dance mistura movimentos de futebol com música.

Para praticá-la, basta imitar movimentos como drible, chute, finta, em-

baixadinha, passe e a famosa pedada de Robinho, e coordená-los com o ritmo da música sul-africana.

A campanha da Diski Dance, desenvolvida pelo órgão responsável pelo turismo na África do Sul, tem sido reproduzida ao redor do mundo em comerciais de tevê e na internet.

Em Caxias do Sul, o professor de dança Alan Fagundes está ensinando

a coreografia a seus alunos na Universidade de Caxias do Sul (UCS). Como o futebol faz parte da vida dos brasileiros, ele afirma que é fácil imitar os movimentos do esporte.

– É preciso fazer movimentos de futebol com uma bola imaginária. A coreografia é curta, por isso é rápido decorar os passos – afirma Fagundes.

TENHA O VÍDEO NO SEU CELULAR

Quer ver este vídeo agora, na tela do seu celular? O pioneiro.com dá acesso gratuito a ele via QR Code.

Basta baixar o aplicativo (veja quadro abaixo), mirar a câmera do seu aparelho no quadrado com pontos em preto e branco e pronto! O vídeo irá para a tela. O QR Code é um código em 2D, que funciona em qualquer celular com câmera e acesso à internet. Para usá-lo, você pagará apenas o acesso à web.



Baixe agora o QR Code pelo navegador do seu celular (o download é gratuito)

- i-nigma reader: www.i-nigma.mobi
- Kaya Reader: reader.kaywa.com
- BeeTagg QR Code Reader: get.beetagg.com
- UpCode: www.upcode.fi
- Scanlife: www.2dscan.com

Veja como é fácil

No celular ou smartphone

- 1- Escolha (acima) um dos programas de leitura do QR Code e instale no seu celular.
- 2- Depois de instalado, o programa estará na pasta de aplicativos. Clique no ícone correspondente a ele. A câmera de seu celular será automaticamente acionada assim

- 3- Posicione a câmera em frente ao código 2D em preto e branco, como se fosse fotografá-lo. O celular emitirá um som assim que reconhecer o QR Code. A partir daí, é só navegar e aproveitar o conteúdo.

No iPhone

Entre no ícone da App Store, faça uma busca por "QR Code" e baixe o aplicativo de sua preferência.

Óculos e valores - Investir em visão

Sempre que temos um problema de visão, visitamos o Oculista (médico Oftalmologista) e sendo receituado um óculos depois nos dirigimos a uma ótica de nossa livre escolha.

Ao ser atendido na Ótica, nos deparamos com muitos preços para muitas peças (armações e lentes). O preço de uma armação sempre está atrelado ao produto de sua composição e se teve mais ou menos elaboração. Não existe milagres, sempre que um produto for mais elaborado, ele tem que ter um preço de venda maior, e sendo menos elaborado, tem um preço de venda menor.

A relação de beleza e conforto está atrelada ao preço. Com relação as lentes, não se visualiza na beleza e sim na transparência e desenho. Desenho este que não visualizamos, mas que está por trás e uma visão mais perfeita. Este sim é o nosso grande investimento em visão.

Necessitando de óculos lembre-se, você deve sempre investir na sua visão. Um óculos tem durabilidade superior a dois anos. Se sua dioptria (grau) continuar o mesmo, ele estará contigo muito mais tempo. A troca é uma questão de conforto e estética.

Sempre que comprar um óculos invista e pense o quanto estará ele contigo. Imagine um óculos de R\$ 1.000,00 / 24 meses = é um valor de 41,67 por mês, é muito pouco. Invista em você, sempre, invista na sua visão. Ver o mundo melhor, evitar um acidente de carro, isto você pode evitar sempre.

PUPILA
Ótica



Colchoaria
Gardelin
colchões e Estofados



10x de R\$ 86,90 SEM JUROS
Total: R\$ 869,00

Conjunto Molas Ensacadas Pocket
Prior 138 x 188



10x de R\$ 134,90 SEM JUROS
Total: R\$ 1.349,00

Conjunto Molas Ensacadas Pocket
18 cm altura
Perfection 158 x 198

Ofertas como um goiaço da seleção!

Rua Tronca, 1955 - Fone: 3537 7556
Av. São Leopoldo, 1619 - Fone: 3027 7556
www.colchoariagardelin.com.br

Aceitamos:   



Porque eu devo consultar com um Quiropraxista?

- Dores na coluna
- Articulação Têmporo Mandibular
- Hérnia de disco
- Dor no joelho e Tornozelo
- Dor Ciática
- Dor ombros
- Dor de cabeça
- Falta de disposição
- Lesões Esportivas
- Má postura

A Quiropraxia é internacionalmente reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como um dos melhores tratamentos para tais queixas. O tratamento é seguro e muito efetivo para pessoas de todas as idades.

RaelRosa
| Quiropraxia ABQ260

Rua Angelina Michelon, 158
5º andar - sala 52 - Bairro Lourdes
Caxias do Sul - RS - Fone: 54.3211 6653

Sobre Rael Rosa:

- Certificação Avançada em Técnica Sacro Occipital (SORSI - EUA)
- Pós-graduando em Tratamento da Dor (Hospital Moinhos de Vento)
- Membro da Associação Brasileira de Quiropraxia
- Membro da Federação Internacional de Quiropraxia do Esporte

www.raelrosa.com