



1º Desafio 2020 terá Semana Detox

Somando os 15 dias do Desafio com mais os 7 de adaptação, programação terá no total 21 dias de atividades

Já estão abertas as inscrições para o 1º DESAFIO 15 DIAS VARGINHA – ETAPA VERÃO. Uma programação variada de atividades físicas, complementada por assistência de nutricionista e coaches oferecida gratuitamente em Varginha para que a população adquira hábitos saudáveis de vida e, conseqüentemente, tenha mais saúde.

A novidade dessa edição é a Semana Detox, de 27 de janeiro a 2 de fevereiro, período em que os participantes vão receber orientações para irem se adaptando. “Será uma semana de adaptação, reeducação alimentar e desintoxicação para todos se acostumarem com as

atividades físicas e também com a alimentação que deve ser adequada visando a perda de gordura, de peso”, explica o organizador do DESAFIO, professor Flávio Henrique Pontes.

Já o DESAFIO será de 3 a 17 de fevereiro, com muita atividade física como caminhada noturna, duas caminhadas matinais, zumba, fit dance, ginástica, corrida, trote, tudo para suar, perder peso, queimar gordura. Nesses 15 dias haverá chamada para confirmar presença e serão aceitas no máximo três faltas. Outra novidade é que haverá quatro categorias:

☐ Kids: 8 a 12 anos

☐ Jovem: 13 a 30 anos

☐ Adulto: 31 a 55 anos

☐ Melhor Idade: acima de 56 anos.

Todos devem estar devidamente inscritos. A inscrição deve ser feita na Secretaria Municipal de Esporte e Lazer – SEMEL pelos telefones 3690-2172 (7h30 às 11h e 13h às 16h30) e 3690-2163 (12h às 18h). “Mesmo quem não for conseguir fazer todos os 15 dias pode se inscrever e participar para receber o incentivo de adquirir hábitos que vão interferir e muito na vida, na saúde, principalmente quanto à alimentação e a necessidade da atividade física que ao começar se tornar prazerosa”, destaca Flávio.

Para a avaliação física, que será no dia 25 ou dia 26, sem a necessidade de agendar, é importante usar roupas leves e apresentar documento de identidade. “Não fique de fora dessa, venha participar do Desafio conosco”, convida o professor da SEMEL.

O Desafio é o um programa oferecido pela Prefeitura de Varginha, por meio da SEMEL.

REGULAMENTO

#DESAFIO15DiasVarginha/2020

1- Para participar a pessoa deverá estar devidamente inscrita no #Desafio15DiasVarginha/2020.

2- As INSCRIÇÕES estarão abertas de 13 a 24 de JANEIRO de 2020, através dos TELEFONES 3690-2172, nos horários de 7h30 as 11h00 e 13h00 as 16h30 OU 3690-2163 das 12h às 18h, de SEGUNDA À SEXTA.

a. Para se inscrever, a pessoa deverá dar o NOME COMPLETO, IDADE E NÚMERO DE WHATSAPP, para ser ADICIONADO ao GRUPO DE SUPORTE #Desafio15DiasVarginha/2020;

b. Todas as informações necessárias serão repassadas através do grupo de suporte: DIAS/HORÁRIOS DAS AVALIAÇÕES, DIAS/HORÁRIOS/LOCAIS DAS AULAS, TABELAS COMPARATIVAS E RESULTADOS;

c. Neste grupo, só aos ADMINISTRADORES estarão permitidos postagens diárias. Desta maneira, todos têm acesso as informações e não sobrecarrega os celulares;

d. É de extrema importância que os participantes tenham um número de whatsapp;

e. O GRUPO PERMANECERÁ FECHADO, sendo aberto aos PROFESSORES, NUTRICIONISTAS E COACHS fazerem as postagens diárias. Desta maneira, o aluno/participante não perderá as informações REVELANTES, DICAS DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR;

f. Está TERMINANTEMENTE PROIBIDO VENDAS DE PRODUTOS E SUPLEMENTOS no grupo de apoio de whatsapp. Nem mesmo os APOIADORES E PATROCINADORES.

3- Para participar, os alunos NÃO PODERÃO TER NENHUM PROBLEMA DE SAÚDE GRAVE que impeça de fazer atividades físicas. Um TERMO DE COMPROMISSO deverá ser preenchido no dia da Avaliação Física inicial.

4- Para CONCORRER AOS PRÊMIOS DE 1º, 2º E 3º COLOCADOS, a pessoa deverá PARTICIPAR DE TODAS AS 15 AULAS OBRIGATÓRIAS, PERDER MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA CORPORAL E % DE GORDURA.

a. Cada participante deverá participar das aulas de acordo com suas capacidades e limitações;

b. SERÃO PERMITIDAS 3 FALTAS, sendo que o participante deverá “repor”/fazer a aula em outro horário, comprovando a realização através de vídeos, fotos e/ou lives;

c. Caso o participante tenha 3 faltas e não “reponha” não mais concorrerá ao prêmio, mas poderá continuar as atividades, participando do Desafio e do grupo de apoio.

5- Em caso de empate na perda de GORDURA os CRITÉRIOS DE DESEMPATE são: FALTAS, GANHO DE MASSA MAGRA E CINTURA (quem não tiver nenhuma falta tem prioridade).

6- O #Desafio15DiasVarginha/2020 tem NOVO FORMATO:

A fim de auxiliar os participantes que chegam sedentários e/ou despreparados, APÓS A AVALIAÇÃO FÍSICA (dias 25 e 26 de janeiro), teremos 1 SEMANA DE ADAPTAÇÃO E DESINTOXICAÇÃO com várias opções de aulas e dicas de alimentação, reeducação alimentar e desintoxicação.

NESSA SEMANA DETOX NÃO SERÁ REALIZADA A CHAMADA.

O objetivo é apresentar às pessoas novo estilo de vida, planos de reeducação alimentar, opções de sair do sedentarismo e desenvolver a autonomia dos participantes, além da responsabilidade de treinar e mudar os hábitos alimentares sem grandes choques na 1ª semana.

a. De 27 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO, teremos aulas especiais, mas NÃO SERÁ REALIZADA CHAMADA (SEMANA DETOX);

b. De 3 A 17 DE FEVEREIRO, teremos aulas especiais, com PRESENÇA OBRIGATORIA, durante os 15 dias, podendo ter no MÁXIMO 3 FALTAS;

c. Desta maneira, quem conseguir realizar todas as aulas estará fazendo um #Desafio15Dias e mais 1 semana de DETOX, totalizando 21 dias de atividade física e assim poderá obter um melhor resultado.

7- O #Desafio15DiasVarginha/2020 será dividido em 4 Categorias, de tal maneira que mais pessoas serão incentivadas a mudar seus hábitos alimentares e incluir a atividade física em sua rotina semanal. São elas:

a. 8 a 12 anos (kids)

b. 13 a 30 anos

c. 31 a 55 anos

d. Acima de 56 anos (melhor idade)

8- Todos os participantes que concluírem o #Desafio15DiasVarginha/2020 receberão medalha de participação.

9- Serão premiados com TROFÉUS os 1º, 2º e 3º COLOCADOS de cada categoria juntamente com brindes oferecidos pelos APOIADORES.

10- As DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO serão passadas todos os dias pelas nutricionistas Kécia Campos e Marcela Coutinho, no Grupo de Whatsapp.

11- As dicas sobre mudanças de hábitos, motivação, superação, vencendo os limites e outros serão passadas pelos Coach's Patrick e Ingrid no Grupo de Whatsapp.

12- As aulas durante a semana (SEGUNDA A SEXTA) serão às 19 h, no ALTO DA VILA PAIVA ou em locais informados na programação do #Desafio15DiasVarginha/2020.

a. Em caso de chuva, um local alternativo será disponibilizado para que as aulas tenham continuidade.

13- As AULAS DE FINAIS DE SEMANA (SÁBADO E DOMINGO), são sempre às 7h da manhã com programações especiais já definidas e informadas na programação, combinadas antecipadamente em aula e através do grupo de SUPORTE VIA WATTSAP. É imprescindível o participante ter WATTSAP.

a. EM CASO DE TRABALHO, AS FALTAS SÃO JUSTIFICADAS. MAS NÃO ABONADAS. AS PESSOAS/PARTICIPANTES TERÃO QUE "REPOR"/FAZER AS AULAS PERDIDAS EM OUTRO HORÁRIO E COMPROVAR (máximo 3 aulas).

14- A AVALIAÇÃO FÍSICA INICIAL será realizada dia 25 de JANEIRO (sábado), das 7h às 18h e dia 26 de JANEIRO (domingo), das 7h às 14h, no Consultório da Nutricionista Marcela Coutinho, na av. Rio Branco, 372, SALA 3.

15- A AVALIAÇÃO FÍSICA FINAL será realizada dia 18 de FEVEREIRO (terça-feira), das 6h às 11h e das 16h às 19h, no Consultório da Nutricionista Marcela Coutinho, na av. Rio Branco, 372, SALA 3.

16- As AVALIAÇÕES são terceirizadas e tem um CUSTO DE R\$ 10 REAIS por pessoa. Este valor estão inclusas as 2 avaliações: ANTES e DEPOIS.

17- Serão avaliados PESO, ALTURA, IMC, CINTURA, QUADRIL, DOBRAS C., % DE GORDURA, MASSA MAGRA E PESO IDEAL.

18- O resultado será entregue dia 19 de FEVEREIRO em cerimônia de encerramento na ARCA DE NOÉ, às 19h, onde realizaremos uma FESTA DE ENCERRAMENTO para confraternização.

a. Reservas ANTECIPADAS com a EQUIPE ORGANIZADORA. Não será vendido convite. Festa com consumação pessoal .

b. Os participantes deverão concordar em ceder sua imagem para fotos, propagandas e postagens em redes sociais.

PROGRAMAÇÃO #DESAFIO15DIASVARGINHA/2020 -VERÃO

13/1: **Início das Inscrições até 24/01:** 3690-2172 (7h30 às 11h e das 13h às 16h30)ou
3690-2163 (12h às 18h)

25/1: **Avaliação Física** – das 7h às 18h Consultório da nutricionista Marcela Coutinho

(Av. Rio Branco, 372, ao lado da NATURALLIS)

26/1: **Avaliação Física** – das 7hs às 14h Consultório da nutricionista Marcela Coutinho

(Av. Rio Branco, 372, ao lado da NATURALLIS)

27/1: **Início da SEMANA DETOX – AULAS DE AERÓBICA/LOCALIZADA** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva - TENDAS

28/1: Aulão Extra **DANCE MIX** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

29/1: **CAMINHADA VILA PAIVA - 4KM** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

30/1: Aulão Extra #Desafio15DiasVarginha (**AERÓBICA/LOCALIZADA**) – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

31/1: **PALESTRA SUPERANDO SEUS LIMITES** – 19h UNIS ou SEST SENAT

01/2: SABADO ESPECIAL - Aulão Extra #Desafio15DiasVarginha (**AEROBICA/DANÇA/LOCA
LIZADA**) – 7h Academia de
Rua da Vila Paiva

02/2: DOMINGO ESPECIAL - **CAMINHADA VILA PAIVA – 5KM ou 10KM** – das 7h Academia
de Rua da Vila Paiva

03/2: **Início do #Desafio15DiasVarginha (AEROBICA/LOCALIZDA)** – 19h Academia de da

Vila Paiva - TENDAS

04/2: Aulão Especial **FIT DANCE/ZUMBA/CORRIDA** ou **CAMINHADA** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

05/2: **CAMINHADA NOTURNA - 3 TORRES** – 19h Academia de da Vila Paiva

06/2: Aulão Especial **ESCOLA DE SAMBA BATERIA NOTA 10** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

07/2: Aulão Especial **AEROBICA/LOCALIZADA/TROTE** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

08/2: Aulão Especial **DANCE MIX/FORRÓ e/ou CAMINHADA** – 7h Academia de Rua da Vila Paiva

09/2: **CAMINHADA AEROPORTO – 9 KM** – 7h Saída Clínica Magnus

10/2: Aulão Especial **AERÓBICA/LOCALIZADA/TROTE** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

11/2: Aulão Especial **FIT DANCE/ZUMBA/CORRIDA** ou **CAMINHADA** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

12/2: Aulão Especial **AEROBICA/LOCALIZADA/TROTE** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

13/2: Aulão Especial **AERÓBICA/H.I.T** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

14/2: Aulão Especial **DANCE MIX/FORRÓ** – 19h Academia de Rua da Vila Paiva

15/2: **CAMINHADA PEDREIRA SANTO ANTONIO – 12KM** – 6h30 às 13h Academia de Rua Sion/Batalhão

□ **Aulão Especial AERÓBICA/FIT DANCE/ESCOLA DE SAMBA/BANHO DA DOROTÉIA – 15h Concha Acustica**

16/2: Aulão Especial **SURPRESA** – 7h Academia de Rua da Vila Paiva

17/2: Encerramento - GINASTICA/ZUMBA/TROTE ou CORRIDA) – 18h às 21h30 Academia de Rua da Vila Paiva

(todos os professores)

18/2: Avaliação Física #Desafio15DiasVagina – das 7h às 11h e das 16h às 19h30
Consultório da nutricionista Marcela Coutinho

(Av. Rio Branco, 372, ao lado da NATURALLIS)

19/2: **PREMIAÇÃO E ENCERRAMENTO DO #DESAFIO15DIASVARGINHA** – 19h Arca de Noé

20/2: **GRITO DE CARNIVAL DO #DESAFIO15DIASVARGINHA** – 19h Estação Ferroviária (Bloco do Anguuuu)



#DESAFIO #15 DIAS #VARGINHA

**TROQUE SUA GORDURA
POR PRÊMIOS**

Realização:
PREFEITURA de Varginha
Secretaria Municipal de Esporte e Lazer
BORDEIRA DE RUA

Realização:
PREFEITURA de Varginha
Secretaria Municipal de Esporte e Lazer
BORDEIRA DE RUA

INSCRIÇÕES: 3690-2172 / 3690-2163
Avaliação Física: 25 e 26 de janeiro
Início das atividades: 27 de janeiro

Categorias:
8 a 12 anos (KIDS)
13 a 30 anos
31 a 55 anos
acima de 56 anos

