

Venha conhecer a técnica para levantar o bumbum no estilo brasileiro!

Na província de Gifu residem aproximadamente 10 mil brasileiros.

Que tal aprender sobre a cultura da beleza brasileira através do exercício dos glúteos?

Data : 1º de setembro de 2017 (sex)

Horário: 19 : 00~20 : 30

Local : Gifu Media Cosmos Odoru Studio

(Gifu-shi Tsukasa-machi 40-5)

Instrutora : Vânia Luciana (brasileira)

Atua nas províncias de Aichi e Gifu como representante da academia Diva Fit.

Instrutora qualificada pela AFAA.

Taxa : Gratuito (Faça a inscrição até o dia 25 de agosto)

Capacidade : 40 pessoas (por ordem de inscrição)



Instrutora : Vânia Luciana

○ Programação

1. O bumbum no Brasil

Explicações sobre o padrão de beleza brasileira.

2. Treinamento originalmente brasileiro para levantar o bumbum!

O treino será realizado ao som de músicas brasileiras.

- ① Musculação com *kettlebell*(peso)
- ② *Hip up dance* no trampolim

3. Informações do Centro Internacional de Gifu

Apresentação dos projetos, atividades de voluntariado, etc.

○ Compareça com roupas e calçados apropriados para a prática de exercícios físicos. Traga toalha e líquido para se hidratar.



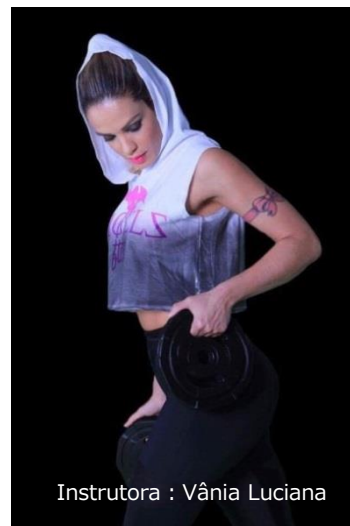
Para se inscrever,
verifique o verso



Local : Media Cosmos Odoru Studio (Gifu-shi Tsukasa-machi 40-5)

○ Acesso

- Ônibus: descer no ponto "Media cosmos mae" ou "Shimin Kaikan/Saibansho mae"
- Carro: utilize o estacionamento do Media Cosmos. *2horas gratuito



Instrutora : Vânia Luciana

■ Inscrição

Preencha os dados do formulário abaixo e envie por FAX, correios ou por E-mail. Por E-mail, basta enviar os dados abaixo.

FAX: 058-263-8067

E-mail : gic@gic.or.jp

○ Formulário de inscrição

Nome	
TEL	
E-mail	
Associado do GIC	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Quero me tornar um associado ※Preencha por favor o endereço para enviarmos o informativo. Endereço : 〒

○ Seja um associado!

Há várias vantagens exclusivas!

A taxa de associação (3 mil ienes/ano) será utilizada em projetos de coexistência multicultural e de intercâmbio internacional.

【Principais vantagens】

- Envio da revista informativa "Sekai wa Hitotsu" 3 vezes ao ano.
- Inscrição prioritária em cursos de idiomas e de culinária e a valores inferiores.
- Fornecimento de ingressos de cinema da rede Cinex (2 locais) a um preço reduzido. Entre outros.

■ Atenção

※As informações pessoais não serão utilizadas para outros fins que não seja o curso.

※Como há treino muscular e de esforço árduo na programação do curso, pedimos que faça a inscrição levando em consideração a sua saúde.

※O GIC fará adesão dos inscritos ao seguro para voluntários em eventos, em precaução a possíveis acidentes durante o programa. Em caso de acidentes, o GIC prestará atendimento somente dentro da área de cobertura do seguro, ficando livre de qualquer outra responsabilidade.

■ Informações

Centro Internacional de Gifu (Gifu-shi Yanagase-dori 1-12 Gifu Chunichi Biru 2 F)

TEL:058-214-7700 FAX:058-263-8067 E-mail:gic@gic.or.jp