

Boletim 022/2020

**Ref.: Comunicado aos Associados (Centro de Recuperação Física).**

Prezados associados,

O Centro de Recuperação Física da Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro, buscando, sempre, atender aos associados e a se adequar à situação atual, ou seja, ao isolamento social, pelo qual estamos passando, disponibilizará aulas on line, com atividades de treinamento funcional, para os alunos da academia.

As aulas dos professores, Márcia, Renata, Michelly e Oswaldo serão postadas às segundas, terças, quintas e sextas-feiras. Em cada aula, estes profissionais darão ênfase a um grupamento muscular e apresentarão, nas atividades, níveis leve e moderado, a fim de que o aluno escolha o que melhor lhe convier. Com isso, a aula 1, por exemplo, terá duas partes: a primeira, contemplará o nível 1, leve; e a segunda, o nível 2, moderado.

Às quartas-feiras, serão postados os vídeos com as atividades de yoga, boxe tailandês e jiu-jitsu, com a instrutora, Inês, e os professores, Saulo e Daniel, respectivamente. O objetivo dessas aulas, também, é a atividade funcional, com as especificidades que cada modalidade apresenta.

Todas as práticas de Hatha Yoga serão voltadas para iniciantes. Além da postagem com a prática principal da Yoga, a instrutora, Inês Petereit, postará, quinzenalmente, um vídeo de aprofundamento.

**Para acessar as atividades on line, o associado deverá:**

- **Entrar no site da Mútua dos magistrados.**
- **Clicar no menu área do associado, e, em seguida, no menu serviços.**
- **Fazer autenticação com os nove dígitos de sua matrícula e sua senha. O mesmo usuário e a mesma senha usados para acessar o aplicativo e site da Mútua.**
- **Clicar no menu videoaula.**

Feito isso, o associado será redirecionado para a plataforma de hospedagem dos vídeos.

Esperamos que as aulas propostas atendam às expectativas de todos e lhes proporcionem bem-estar físico e mental. Mens sana in corpore sano.(Juvenal)

**Aos associados que não frequentam o Centro de Recuperação, orientamos que não devem praticar exercício físico sem autorização médica.**

Até breve!

**A Diretoria**

**Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro**