

Clinica, Karate e Corrida do Trabalhador... FINAL DE SEMANA AGITADO!

Corredores de Biritiba e Região tem aula sobre corrida e caminhada

Sábado (30/04) foi realizada a 1ª Clínica de Atletismo, para corredores de rua. Quem participou, aprovou a iniciativa da Secretaria de Esportes e pode ampliar seus conhecimentos sobre a modalidade.

Durante a palestra do Profº Alexandre (Coordenador da Equipe de Atletismo de Guarulhos), os atletas puderam fazer perguntas e esclarecer suas dúvidas sobre vários temas que envolvem não só a corrida de rua, mais sobre outras modalidades e a importância de se praticar exercícios de maneira correta.

O encontro foi muito bom e esclarecedor tanto é que já esta sendo agendada a 2ª clinica para que desta vez tenhamos também aulas praticas. O evento estará sendo previamente divulgado para que todos interessados possam participar.



Prof. Alexandre – Especialista na arte da corrida

FOI DE ARREBENTAR...LITERALMENTE!!!



Domingo dia do trabalho um ótimo público compareceu a Praça central para prestigiar a apresentação dos alunos da Academia de Karate “Tigre Branco Karate Shotocan”, que sob o comando do mestre Domingos fizeram uma excelente apresentação com movimentos de luta e principalmente mostras de quebra caibros no ombro, abdômen, cotovelo, coxa, além de quebrarem também pilhas de telhas com o cotovelo e um coco no soco. O público ficou impressionado, achou divertido e interessante a aplicação e concentração de cada aluno, sendo eles de várias idades a partir de 05 anos. Foi muito bom e a Secretaria de Esportes já se prepara para um novo evento desta modalidade.

Enquanto isso na Corrida do Trabalhador em Guararema...

A Equipe Esporte - Biritiba Mirim, no dia do Trabalho, faz bonito!!!

Com participação de 24 corredores representando a Cidade de Biritiba Mirim, foi um show de Amarelinho – em alusão a camisa amarela da equipe de Atletismo, o evento contou com a participação de 118 atletas da região do alto Tietê e Vale do Paraíba, sendo a segunda edição, a Corrida do Trabalhador faz parte de um Circuito composta por três etapas e nossa equipe fez bonito. Entre todos os atletas Raryssa Andreza de Oliveira na categoria 16 – 19, foi o destaque, ganhando a prova com o tempo de 38:05. O resultado geral com as colocações dos atletas estão no site www.cronoserv.com.br – Corrida do Trabalhador – Guararema.

Nossa equipe: Roberci, Leng, Paulo, Luiz Carlos, Danilo, Danilo Jr., Angelo, Elias, Israel, Alexandre, Padilha, Maria de Fátima, Jorge, Francisco, Chico Flexa, Claudio Cardoso, Claudio Rodrigues, Clayton, Marcos Vinicius, Paulo, Anderson, Plínio, Silvia Cristina e Raryssa