



ENCONTRO QUE MISTURA ESFORÇO FÍSICO, HOMENAGEM E CELEBRAÇÃO



FOTO: DIVULGAÇÃO

Cuiabá vence Criciúma na Arena Pantanal e mantém Tigre na Série B

GE MT

O Cuiabá venceu o Criciúma no domingo, na Arena Pantanal, e acabou com o sonho do time catarinense de voltar à Série A. O time mato-grossense encerrou a Série B quebrando uma sequência de cinco jogos sem triunfos.

O Cuiabá encerra a Série B com 54 pontos, ocupando a 10ª colocação. O Criciúma termina na 5ª posição, com 61 pontos, ficando fora do acesso. Quem sobe para a Série A são Coritiba, Athletico-PR, Chapecoense e Remo.

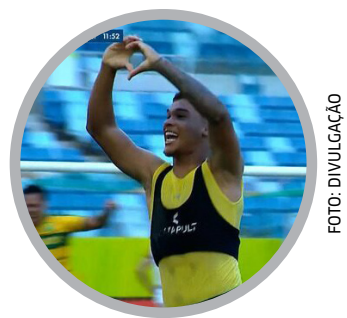


FOTO: DIVULGAÇÃO

TANGARÁ DA SERRA

BOX 095 REALIZA MURPH 2025 COM TREINO EM DUPLA E CONFRATERNIZAÇÃO

O EVENTO ACONTECERÁ neste sábado, 29, a partir das 17h30

REDAÇÃO DS

Neste final de semana, boxes de CrossFit de todo o país se preparam para realizar o tradicional Murph, considerado um dos treinos mais desafiadores da modalidade. O treino foi originalmente criado pelo Tenente Michael Murphy como parte de seu próprio condicionamento. Após sua morte em combate no Afeganistão, em 2005, o CrossFit oficializou o treino como “Murph”, transformando-o em tributo ao militar.

No Box 095 a equipe anuncia a edição 2025 do evento neste sábado, dia 29 de novembro, a partir das 17h30, reunindo atletas, familiares e curiosos em um encontro que mistura esforço físico, homenagem e celebração.

O coach Breno Real re-

força que a proposta do box é acolher e motivar os praticantes. “Passando para deixar um convite aqui para toda a população tangaraense, para vir nos prestigiar aqui na 095, vai estar rolando o nosso Murph em dupla”. Segundo ele, o formato compartilhado amplia a participação. “Esse ano foi feito em dupla para encorajar todos os praticantes que

queiram estar completando o exercício”.

O treino mantém sua estrutura clássica: 1 milha de corrida (1.600 km), seguida de 100 pull ups, 200 flexões, 300 agachamentos e mais 1 milha de corrida para encerrar. Ao comentar a origem do treino, Breno lembra que, Michael buscava fortalecer o corpo e a mente em níveis extremos. “Ele criou esse treino como uma blindagem para o próprio corpo”.

Embora as inscrições para realizar o Murph no box 095 já estejam encerradas, o público está convidado a prestigiar o evento. A confraternização tem um custo de R\$120 com open de chopp e churrasco.

O Box fica localizado na Rua 22-A, 587 W – Parque Tangará. “Caso você tenha interesse de ver como funciona, vibrar e torcer, as portas estão abertas”, finaliza Breno.

CASO VOCÊ TENHA INTERESSE DE VER COMO FUNCIONA, AS PORTAS ESTÃO ABERTAS

Espalhe a alegria e a felicidade.
Distribua sorrisos.

CLÍNICA GERAL

ORTODONTIA

IMPLANTES

Dr. Eduardo Homs

Cirurgião Dentista (CRO-MT 4009)

3326-9047 | 9 9935-3383

Tangará encerra participação nos Jogos Abertos com destaque no comprometimento das equipes



FOTO: DIVULGAÇÃO

EQUIPES DE HANDEBOL E FUTSAL

FABIOLA TORMES HOMSI / REDAÇÃO DS

Tangará da Serra encerrou neste final de semana a sua participação na etapa estadual dos Jogos Abertos Mato-grossenses 2025, promovidos pela Secretaria de Estado de Cultura, Esporte e Lazer (Secel-mt). A competição com seleções da categoria adulta chegou à sua fase estadual dividida em duas etapas, sendo esta última realizada em Sorriso, com equipes disputando o título de campeãs no futsal e handebol.

O Município participou com o futsal masculino, que há muitos anos não participava da competição, e o handebol masculino e feminino. “Apesar das equipes não terem conseguido vaga para a próxima fase, por questões de critérios do regulamento, estamos

muito felizes pelo comprometimento de nossos atletas”, parabeniza a secretária Municipal de Esportes, Eliandra Nezi (Manninha).

Na primeira etapa, realizada em Lucas do Rio Verde, Tangará da Serra esteve presente com equipes no basquete masculino e feminino, e voleibol feminino.

MUNICÍPIO PARTICIPOU COM O FUTSAL MASCULINO, E O HANDEBOL MASCULINO E FEMININO