

NEWSLETTER UAARE

MAIO 2022

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO RESTELO



LOURENÇO ROSALEZ 7º G TÊNIS

A final do campeonato regional de equipas Sub14 realizou-se no domingo, dia 24 de abril.
O Lourenço, com a sua equipa, foram campeões regionais de equipas Sub14.

**Parabéns
Lourenço!!!!**



JOÃO IVO DE CARVALHO 8º H GOLFE

Na semana de 11 a 14 de abril o João Maria sagrou-se Campeão Nacional de Golf por equipas, representando o seu clube que é o CG Miramar no escalão de sub-14.

Parabéns Campeão!!!



LEONOR CATALÃO 10º C NATAÇÃO

A Leonor sagrou-se campeã nacional de clubes femininos da 1.ª Divisão no dia 9 e 10 de abril nas Piscinas do Jamor.

Boa Leonor !!!

OS NOSSOS ALUNOS-ATLETAS NA PRIMEIRA PESSOA

LEONOR MARTINS 9º C
GINÁSTICA RÍTMICA



Comecei a fazer ginástica muito pequena. Mais tarde, aos 10 anos, experimentei a Ginástica Rítmica, pois tinha muita flexibilidade e gostava dos diferentes aparelhos.

A Ginástica Rítmica, tem 2 tipos de competições, a individual e em conjuntos constituído por 5 ginastas. Eu gosto mais dos conjuntos porque é onde me sinto mais confortável em competição.

Atualmente treino 24horas por semana, 6 dias.

A exigência desta modalidade é enorme, tenho que trabalhar com 4 aparelhos: arco, bola, maçãs e fita. Para mim a alimentação também é muito importante, porque preciso de muita energia que vou buscar aos melhores alimentos.

Também é necessário beber muita água para estar sempre bem hidratada O descanso é fundamental, para eu recuperar as minhas energias.