Cruzeiro, 07de julho de 2025.

Voto de Aplauso

A jovem atleta cruzeirense **Maria Júlia Fonseca**, de apenas 13 anos, que conquistou o 2º lugar na categoria Teen Feminino (12 a 14 anos) do Campeonato Spirit Of Wod, realizado nos dias 28 e 29 de junho, na cidade de Taubaté (SP).
Reconhecido como a maior competição de crosstraining do Vale do Paraíba, o evento reuniu atletas de diversos estados brasileiros, incluindo competidores já patrocinados e com grande experiência no esporte. Na sua categoria, Maria Júlia disputou com uma atleta de ponta de Santa Catarina, demonstrando garra, técnica e muito talento.

O crosstraining, também conhecido como crossfit, é uma modalidade que combina diferentes tipos de treino com o objetivo de promover um condicionamento físico completo. A prática envolve exercícios de força, velocidade, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e coordenação, utilizando atividades como corrida, levantamento de peso olímpico (LPO), ciclismo, natação e saltos, buscando sempre melhorar a qualidade de vida dos praticantes.

O desempenho de Maria Júlia é motivo de orgulho para Cruzeiro e inspira outros jovens a buscarem hábitos saudáveis e superarem desafios através do esporte.

_____

Paulo Filipe
Vereador (UNIÃO)
Presidente

Autenticar documento em https://cruzeiro.camarasempapel.com.br/autenticidade
com o identificador 3100310038003300380003A005000, Documento assinado digitalmente conforme art. 4º, II da Lei 14.063/2020.

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço https://cruzeiro.camarasempapel.com.br/autenticidade utilizando o identificador 3100310038003300380003A005000

Assinado eletronicamente por **Vereador Paulo Filipe da Silva Almeida** em **07/07/2025 12:00**
Checksum: **CB676C492D4C58D3DAEB1AB32CC6B2968A05500CC7BD8A6BFD94D0C431936CC0**