



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

GINÁSTICA ORIENTADA PARA A TERCEIRA IDADE

PROJETO VAI DESENVOLVER ATIVIDADES EM ESPAÇOS NO CENTRO, TRINDADE E PEQUIÁ



Publicado em 19/03/2014 às 09:01 (Atualizado em 06/05/2024 às 22:15), postado por Assessoria de Comunicação - Josiele Rodrigues, Fonte: Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social

Com o objetivo de incentivar a prática de atividades físicas, melhorando a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, a Prefeitura de Iúna, por meio da [Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social](#), inicia as atividades do Grupo de Ginástica Orientada da Terceira Idade.

E a partir deste ano, pela primeira vez, o projeto também será oferecido para moradores dos distritos de Trindade e Pequiza.

Pessoas acima de 45 anos podem participar do programa, que oferece caminhadas e exercícios de fortalecimento muscular com o acompanhamento de um professor de educação física e um fisioterapeuta.

O fisioterapeuta Allysson Oliveira Figueredo afirma que as atividades regulares na terceira idade trazem muitos benefícios. "Com as atividades, os alunos irão sentir alívio nas dores articulares e de coluna, melhoria na pressão arterial e mais disposição durante o dia", explicou.

Os interessados em participar do programa devem se inscrever na Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, ou nos locais onde os exercícios serão oferecidos (veja abaixo).

Mais informações pelo telefone 3545-3482.



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

Programa??o ? Gin?stica Orientada para Terceira Idade

?

I?na?- As atividades acontecem no Gin?sio de Esportes as segundas, quartas e sextas, de 8h ?s 9h.

Trindade?- As atividades acontecem no Cerimonial Oggioni, ao lado do PSF de Trindade, as ter?as e quintas, de 8h ?s 9h30.

Pequi??- As atividades acontecem na Quadra Poliesportiva Jo?o Alves Vieira, as segundas, quartas e sextas, de 16h ?s 17h30. ?

?

-



AUTENTICAÇÃO

4840b6e83a04ae50e4497f0f38bfaf8a

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2014/03/ginastica-orientada-para-a-terceira-idade.html>