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 26/03/2024 às 03:33), postado por Assessoria de Comunicação - Josiele Rodrigues, Fonte: Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social

Com o objetivo de incentivar a pr?tica de atividades f?sicas, melhorando a sa?de, o bem-estar e a qualidade de vida, a Prefeitura de I?na, por meio da Secretaria de Assist?ncia e Desenvolvimento Social, inicia as atividades do Grupo de Gin?stica Orientada da Terceira Idade.

E a partir deste ano, pela primeira vez, o projeto tamb?m ser? oferecido para moradores dos distritos de Trindade e Pequi?.

Pessoas acima de 45 anos podem participar do programa, que oferece caminhadas e exerc?cios de fortalecimento muscular com o acompanhamento de um professor de educa??o f?sica e um fisioterapeuta.

O fisioterapeuta Allysson Oliveira Figueredo afirma que as atividades regulares na terceira idade trazem muitos benef?cios. "Com as atividades, os alunos ir?o sentir al?vio nas dores articulares e de coluna, melhoria na press?o arterial e mais disposi??o durante o dia", explicou.

Os interessados em participar do programa devem se inscrever na Secretaria de Assist?ncia e Desenvolvimento Social, de segunda ? sexta-feira, das 8h ?s 17h, ou nos locais onde os exerc?cios ser?o oferecidos (veja abaixo).

Mais informa?es pelo telefone 3545-3482.

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