



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

## PREFEITURA OFERECE HIDROGINÁSTICA DE GRAÇA PARA A TERCEIRA IDADE NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA

A HIDROGINÁSTICA É UMA ATIVIDADE FÍSICA FEITA NA ÁGUA QUE É CAPAZ DE REDUZIR O IMPACTO NAS  
ARTICULAÇÕES.



Assistência Social

### Prefeitura oferece hidroginástica de graça para a terceira idade no Serviço de Convivência



**PREFEITURA  
MUNICIPAL IÚNA/ES**

Publicado em 05/04/2022 às 18:22 (Atualizado em 26/04/2024 às 01:05), postado por David Florenço, Fonte: Assessoria de Comunicação



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

Com o intuito de tirar os idosos do sedentarismo e oferecer mais qualidade de vida, os idosos matriculados no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos de Iúna participam, duas vezes por semana, das aulas de hidroginástica oferecida pelo serviço.

A hidroginástica é uma atividade física capaz de reduzir o impacto nas articulações. Cerca de 130 alunos entre homens e mulheres participaram da atividade. São quatro turmas diárias participando da modalidade.

David P. Florenço

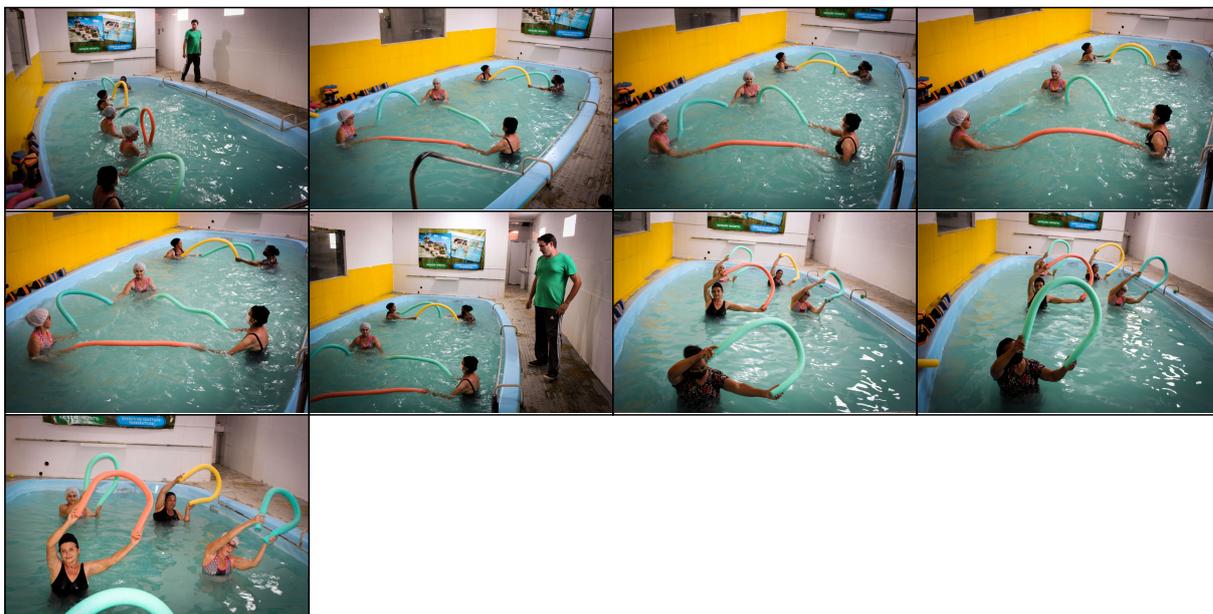
Assessoria de Comunicação

Email.: comunicacao@iuna.es.gov.br

Tel.: (28) 3545-4750 Ramal 2001

Segundo o fisioterapeuta e educador físico, Allyssow Oliveira Figueiredo, é muito importante estimular a prática de exercícios físicos, especialmente para as pessoas que buscam o bem-estar nessa atividade.

GALERIA



AUTENTICAÇÃO

c43ca8677bd3c04052a0b1ffcac730f6



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

---

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2022/04/prefeitura-oferece-hidroginastica-de-graca-para-a-terceira-idade-no-servico-de-convivencia.html>