ESPORTE

Participe das oficinas de ginástica artística, aeróbica e localizada
17/04/2018

A Prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer, oferece vagas para aulas de ginástica artística, aeróbica e localizada.

As atividades, que estão sendo disponibilizadas para crianças, jovens e adultos em grupos mistos, ocorrem em diferentes locais da cidade, podendo ser realizadas no período da manhã ou tarde.

Modalidades

Para as crianças de 7 a 12 anos, as aulas de ginástica artística ocorrem às terças, quartas, quintas e sextas, na Quadra do Cruzeiro e no Centro de Iniciação ao Esporte (CIE), localizado no Parque Vitória. Os horários das aulas são variados e podem ser feitos no período matutino ou vespertino.

Já os interessados em praticar ginástica localizada, que estão na faixa dos 15 aos 18 anos, podem procurar o salão do Centro Social Urbano (CSU), que fica dentro do Parque Municipal Benedito Bueno de Morais, no centro da cidade. Para esta modalidade, as aulas ocorrem às segundas e quartas-feiras, das 18h às 19h.

Quem tem mais de 18 anos, pode optar pelas aulas de ginástica aeróbica nas quadras do Jardim União, Vila Josefina, Jardim Cruzeiro, Parque Montreal, o Centro Social Urbano, além do Ginásio Paulo Rogério Seixas e do Centro de Iniciação ao Esporte. Os exercícios ocorrem de segunda a sexta-feira, no período da manhã, com diversas turmas a partir das 7h até às 10h30.

Benefícios

Estimular a prática de esportes na infância é essencial para que as crianças se desenvolvam corretamente, além de melhorar a socialização e a convivência. A ginástica artística, por exemplo, consiste em exercícios de agilidade, força, elasticidade e elegância e proporciona a quem pratica um aumento das capacidades motoras como flexibilidade, coordenação e velocidade.

Além da importância de começar a fazer exercícios ainda na infância, é fundamental que esse cuidado com o corpo se estenda para a vida adulta, por isso, a ginástica localizada torna-se uma ótima opção, que une saúde e boa forma. Por ser uma modalidade que lida com movimentos repetitivos e focados em determinados grupos musculares, esse tipo de exercício alia condicionamento físico à definição muscular.

A ginástica aeróbica é também uma das mais dinâmicas, porque utiliza exercícios tradicionais em ritmo de dança. Durante as aulas, os participantes têm elevado gasto calórico, proporcionando maior resistência física e a prevenção de doenças cardiovasculares e respiratórias.

Inscrições

É importante destacar que todas as atividades são gratuitas e, para fazer as inscrições, basta clicar aqui. Caso não seja possível o meio on-line, o aluno pode preencher um formulário na Diretoria de Esportes, localizada no Parque Municipal. Vale ressaltar que as pessoas acima de 60 anos devem apresentar atestado de aptidão para prática de atividades esportivas. Os menores de 18 anos precisam pedir aos pais ou responsáveis que assinem um termo de

autorização para a participação das aulas.

(Texto: Luana Nascimento - Arte: Dalmir Junior)