Publicado em 24/04/2024 - 19:22

População de São Caetano e região pode comemorar o primeiro de maio cuidando da saúde

A rede de academias Evoque promove uma super aula de jump, no Parque Chico Mendes, para mais de 500 pessoas, entre 09h30 e 11h30. Não é necessário ser aluno para participar.

Autor: Redação
Fonte: Evoque

O primeiro de maio, dia do trabalho, será comemorado em grande estilo e de forma gratuita pela população de São Caetano do Sul e região: com uma aula de jump, ao ar livre, no Parque Chico Mendes (Av. Fernando Simonsen, 566, bairro São José), entre 09h30 e 11h30. A atividade é uma iniciativa da rede de academias Evoque, nascida no ABC paulista e que conta com 32 unidades em todo país.

O jump é um exercício físico coreografado, realizado em um mini trampolim elástico, que tem como principal objetivo desenvolver o sistema cardiorrespiratório. É, ainda, um forte aliado no controle do peso por incentivar o gasto calórico. Em 45 minutos, promove o consumo de até 600 calorias. Também dá um upgrade em aptidões físicas como equilíbrio e coordenação motora.

O aulão da Evoque contará com a orientação de 15 professores. A expectativa é que mais de 500 pessoas participem. “Ainda que seja um exercício físico fácil de ser praticado e de baixo impacto, poupando principalmente a articulação de joelhos, não é recomendada para gestantes. E pessoas com labirintite devem começar fazendo alguns minutos de aula, avançando apenas se sentirem confortáveis. É essencial também usar tênis”, avisa Djan Andrade, profissional de educação física e gerente operacional de aulas coletivas da rede evoque

No mais, é aproveitar o momento para interagir com as pessoas de uma forma lúdica e descontraída, ainda que exista um propósito saudável de cuidar no corpo. Não há necessidade de ser aluno da rede Evoque para participar da aula.

https://abcdoabc.com.br/populacao-de-sao-caetano-e-regiao-pode-comemorar-o-primeiro-de-maio-cuidando-da-saude/

Veículo: Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

Seção: São Caetano

Copyright © Clipclap 2025.