

Aulas gratuitas de Zumba retornam na próxima segunda (20) em Itapevi

A partir da próxima segunda-feira (20), as populares aulas de Zumba estarão de volta no Ginásio de Esportes, localizado na Avenida Rubens Caraméz, 1000A, no Parque Suburbano. Gratuitas e abertas à comunidade, as aulas acontecerão às segundas e quartas-feiras, das 19h30 às 20h30.

Participação simples e inclusiva

Não é necessário realizar inscrição prévia ou apresentar documentação. Os interessados podem comparecer diretamente ao local, preencher uma ficha no momento e começar a aproveitar os benefícios da Zumba. A única exigência é a idade mínima de 16 anos para participar.

Estrutura ideal para movimentar o corpo

O Ginásio de Esportes, com capacidade para até 800 pessoas, oferece uma infraestrutura ampla e confortável para a prática da Zumba, que combina movimentos aeróbicos com ritmos latinos em uma atividade dinâmica e divertida. Além de promover saúde e bem-estar, a Zumba é uma excelente opção para quem busca uma atividade física com muita energia e descontração.

Informações adicionais

Quem tiver dúvidas pode entrar em contato com a Secretaria de Cultura, localizada na Avenida Luiz Manfrinato, 194, no Centro. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, pelo telefone (11) 4205-1871.

Aproveite essa oportunidade para se movimentar, se divertir e cuidar da saúde. Coloque a Zumba na sua agenda e venha fazer parte dessa experiência vibrante!

<https://itapevinoticias.com.br/aulas-gratuitas-de-zumba-retornam-na-proxima-segunda-20-em-itapevi/>

Veículo: Online -> Site -> Site Itapevi Notícias

Seção: São Caetano