

## São Caetano realiza capacitação em pilates e hidroginástica

---

Da Redação



*Atividade, conduzida pelos especialistas Fred Bressan e Henrique França Rodrigues, teve como foco o pilates solo e a hidroginástica (Foto: Eric Romero / PMSCS)*

São Caetano, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), promoveu um workshop de capacitação voltado para seus educadores físicos. A atividade, conduzida pelos especialistas Fred Bressan e Henrique França Rodrigues, teve como foco o pilates solo e a hidroginástica e foi realizada na terça e na quarta-feira (04/02 e 05/02).

O principal objetivo da capacitação foi proporcionar um aperfeiçoamento contínuo aos professores, destacando a importância de ministrar aulas seguras e de alta qualidade.

Lucila Lorenzini, coordenadora da Comtid, ressaltou que, para o público idoso, é essencial que as atividades sejam adaptadas às suas necessidades específicas, garantindo benefícios como o aumento da mobilidade, flexibilidade e qualidade de vida. “Esse workshop reflete o compromisso contínuo da Prefeitura com a formação de seus profissionais, impactando positivamente no bem-estar físico e mental dos idosos”, afirmou.

Sidneia Sindice, responsável pela Coordenação de Esportes da Comtid, destacou a relevância do investimento em qualificação. “Com a capacitação, esperamos que os professores se sintam ainda mais preparados para enfrentar os desafios de trabalhar com a terceira idade, adotando abordagens inovadoras que asseguram a segurança e a eficácia dos exercícios”, comentou.

A iniciativa reforça o compromisso da Comtid em oferecer atividades físicas de qualidade, respeitando as particularidades e limitações dos alunos, e promovendo um envelhecimento saudável para a população idosa de São Caetano.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3579129/sao-caetano-realiza-capacitacao-em-pilates-e-hidroginastica/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Repórter Diário

**Seção:** Esportes