

Moradores da terceira idade iniciam aulas gratuitas de ginástica e dança**EM SÃO CAETANO**

Moradores da terceira idade iniciam aulas gratuitas de ginástica e dança

Novas vagas para as atividades nos CISEs serão abertas em março

A Prefeitura de São Caetano, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), retomou nesta segunda-feira (17) as atividades físicas realizadas gratuitamente nos sete CISEs (Centros Integrados de Saúde e Educação) da Terceira Idade, após o período de férias, para os alunos que já estavam matriculados no ano passado e fizeram sua rematrícula no mês de fevereiro.

Em março, serão abertas novas vagas, voltadas para pessoas acima de 50 anos. As datas e informações para inscrição serão divulgadas antecipadamente nos canais oficiais da Prefeitura de São Caetano. O aluno que fizer sua matrícula já garante sua vaga para os próximos anos, necessitando apenas fazer a rematrícula nas datas apontadas.

As aulas iniciaram com atividades de hidroginástica, dança, alongamento, ginástica e musculação. Cada uma dessas modalidades foi pensada para atender a diferentes necessidades e proporcionar uma reintegração gradual. As atividades

ocorrem das 7h às 19h. “A volta das férias é um dia importante para eles, pois as atividades são essenciais para se sentirem mais dispostos nas tarefas do dia a dia, além de proporcionar benefícios significativos à saúde física e mental”, afirmou a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini.

As atividades realizadas

nos CISEs têm o intuito de proporcionar bem-estar e socialização aos idosos. Além das atividades físicas, os CISEs oferecem cursos de idiomas, oficinas de artesanato, oficinas culturais (como dança, yoga, violão, canto, desenho e teatro), passeios, viagens, bailes, eventos e jogos de mesa, bocha e malha.

da Redação



Eric Romero/PMSCS

BEM-ESTAR. Musculação é uma das atividades oferecidas aos idosos

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Setecidades **Página:** 1