

Centros da Terceira Idade de São Caetano retomam atividades físicas

A Prefeitura de São Caetano iniciou a volta das férias das atividades físicas nos sete CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade. A retomada ocorreu nesta segunda-feira (17), com uma ampla variedade de programas voltados ao bem-estar e à socialização dos idosos.

As aulas tiveram início com as atividades de Hidroginástica, aulas de dança, alongamento,

ginástica e musculação. Cada uma dessas modalidades foi pensada para atender a diferentes necessidades e proporcionar uma reintegração gradual.

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.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal ABC Repórter - Grande ABC/SP

Seção: Esportes **Página:** 11