



Publicado em 17/02/2025 - 10:30

Centros da Terceira Idade de São Caetano retomam atividades físicas

Autor: Redação ABCdoABC

Fonte: Prefeitura de São Caetano

Prefeitura iniciou a volta das férias com aulas de hidroginástica, dança, musculação e muito mais, promovendo saúde e socialização.



Crédito:Eric Romero / PMSCS

A Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), 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 (17/2), 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.

“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.

O retorno das atividades visa proporcionar um ambiente de bem-estar e inclusão para a população com idade acima de 50 anos, reforçando o compromisso da administração municipal com a qualidade de vida e a integração social dos seus cidadãos.

As atividades são direcionadas aos alunos que realizaram a matrícula no mês de fevereiro. Novas vagas serão disponibilizadas em março, com divulgação antecipada pelos canais oficiais da Prefeitura de São Caetano do Sul.

<https://abcdoabc.com.br/centros-da-terceira-idade-de-sao-caetano-retomam-atividades-fisicas/>

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

Seção: São Caetano