



Publicado em 18/02/2025 - 10:10

Centro da Melhor Idade de São Caetano reiniciam aulas de atividades físicas



grandeabcnews e outros 2
São Caetano do Sul

grandeabcnews A Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Comtid), retomou as atividades físicas nos sete Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade (CISEs) após o período de férias. O retorno aconteceu nesta segunda-feira (17/2), oferecendo uma programação diversificada voltada ao bem-estar e à socialização dos idosos.

As primeiras aulas incluíram hidroginástica, dança, alongamento, ginástica e musculação. Cada modalidade foi planejada para atender diferentes necessidades, proporcionando uma adaptação gradual ao retorno das práticas.

Além das atividades físicas, os CISEs disponibilizam cursos de idiomas, oficinas de artesanato, ações culturais como dança, yoga, violão, canto, desenho e teatro, além de passeios, viagens, bailes e jogos como bocha, malha e outras modalidades de mesa.

"A retomada das aulas é um momento especial para os participantes, pois as atividades são fundamentais para aumentar a disposição no dia a dia, além de trazer benefícios importantes para a saúde física e mental", destacou Lucila Lorenzini, coordenadora da Comtid.

O objetivo do retorno das atividades é proporcionar um ambiente acolhedor e incentivar a inclusão de pessoas com mais de 50 anos, reafirmando o compromisso da gestão municipal com a qualidade de vida e a integração social dos moradores. As atividades estão disponíveis para os alunos que efetuaram a



53 curtidas
há 2 horas

Adicione um comentário...

Publicar

<https://www.instagram.com/p/DGN-jg-p9bw/>

Veículo: Online -> Instagram -> Instagram Grande ABC News

Seção: São Caetano