

Teco inaugura Academia do Idoso no Parque da Cohab

Aulas gratuitas são destinadas a idosos em situação de vulnerabilidade, com cadastro único atualizado; inscrições devem ser feitas no CCI

O prefeito de Itapevi, Marcos Godoy, o Teco (Podemos), vai dar início às aulas da Inédita Academia do Idoso, no Parque da Cohab (Avenida Pedro Paulino, 200), nesta quarta-feira (9), às 9h. O objetivo é contribuir para a inclusão das pessoas da terceira idade, promovendo o desenvolvimento da autonomia para a melhoria da qualidade de vida, por meio de atividades físicas.

O equipamento faz parte das ações do Programa 60+ Itapevi e será administrado pela organização social Conexão, parceira da Prefeitura de Itapevi, com o apoio do UOL (Universo Online).

Com monitores capacitados, o programa atenderá gratuitamente cerca de 160 idosos, em grupos de até 20 pessoas, em aulas de uma hora, de terça a quinta-feira, no período da manhã, a partir das 8h, e à tarde, a partir das 16h.

O espaço conta com novos aparelhos indicados para trabalhar todos os grupos musculares, além de exercícios aeróbicos e de alongamentos, contribuindo para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, redução de riscos como colesterol, pressão arterial, dor nas articulações e contribuindo para que os idosos tenham mais disposição.

Os aparelhos são: simulador de remo, alongador de 3 alturas, multi exercitador, simulador de cavalgada, rotação vertical, rotação diagonal, pressão de pernas, peitoral e elíptico triplo.

O programa será suspenso com recursos captados por meio do Fundo Municipal do Idoso.

Há vagas para maiores de 60 anos

Interessados em participar das aulas devem ter acima de 60 anos e possuir cadastro único atualizado. As inscrições devem ser feitas no CCI (Avenida Cesário de Abreu, 915 - Bairro Dos Abreus - Telefone 4205-4586).

<https://www.oreporterregional.com.br/noticia/98279/teco-inaugura-academia-dos-idosos-no-parque-da-cohab>

Veículo: Online -> Site -> Site O Repórter Regional/SP