

Itapevi inaugura Academia do Idoso com aulas gratuitas a partir desta quarta-feira (9)

A Prefeitura de Itapevi, por meio do Programa 60+, vai iniciar nesta quarta-feira (9), às 9h, as atividades da inédita Academia do Idoso, localizada no Parque da Cohab (Avenida Pedro Paulino, 200). A iniciativa será lançada pelo prefeito Marcos Godoy, o Teco (Podemos), e tem como principal objetivo promover a inclusão e o bem-estar das pessoas da terceira idade, com foco na autonomia e na melhoria da qualidade de vida.

Com uma estrutura moderna e pensada especialmente para os idosos, a academia será administrada pela organização social Conexão, parceira da Prefeitura, com o apoio do UOL (Universo Online). A proposta é oferecer aulas gratuitas de atividades físicas para cerca de 160 idosos, divididos em grupos de até 20 pessoas.

As aulas acontecerão de terça a quinta-feira, com turmas no período da manhã (a partir das 8h) e da tarde (a partir das 16h), com duração de uma hora por grupo. Todas as atividades serão conduzidas por monitores capacitados, garantindo segurança e orientação adequada para os participantes.

O espaço conta com nove aparelhos específicos, voltados para o fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos e alongamentos. Entre os equipamentos disponíveis estão: simulador de remo, alongador 3 alturas, multi exercitador, simulador de cavalgada, rotação vertical, rotação diagonal, pressão de pernas, peitoral e elíptico triplo.

Esses exercícios contribuem diretamente para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, redução do colesterol, pressão arterial, dores nas articulações, além de oferecer mais disposição e energia para os idosos.

A Academia do Idoso será mantida com recursos captados por meio do Fundo Municipal do Idoso, fortalecendo o compromisso da administração municipal com políticas públicas voltadas à terceira idade.

Como se inscrever

Idosos com 60 anos ou mais, que tenham o Cadastro Único atualizado, podem se inscrever para participar das aulas diretamente no CCI – Centro de Convivência do Idoso, localizado na Avenida Cesário de Abreu, 915 – Bairro dos Abreus. Mais informações pelo telefone 4205-4586.

Com essa iniciativa, Itapevi dá mais um passo importante na valorização e cuidado com os seus idosos, promovendo saúde, convivência e qualidade de vida.

<https://itapevinoticias.com.br/itapevi-inaugura-academia-do-idoso-com-aulas-gratuitas-a-partir-desta-quarta-feira-9/>

Veículo: Online -> Site -> Site Itapevi Notícias