

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 tem como objetivo 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 irá atender 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 nove aparelhos indicados para trabalhar todos os grupos musculares, além de exercícios aeróbicos e de alongamentos, contribuindo pela 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 3 alturas, multi exercitador, simulador de cavalgada, rotação vertical, rotação diagonal, pressão de pernas, peitoral e elíptico triplo.

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

Há vagas para 60+

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://portalexpressaoregional.com/teco-inaugura-academia-do-idoso-no-parque-da-cohab/>

Veículo: Online -> Site -> Site Jornal Expressão Regional