



Publicado em 08/01/2026 - 17:20

## Projeto Férias 2026 movimenta alunos da Terceira Idade

---

Redação



Mesmo durante o período de férias, a Prefeitura de São Caetano, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), oferece aos idosos já matriculados nos CISEs (Centros Integrados de Saúde e Educação) atividades de condicionamento físico especialmente planejadas para manter o corpo em movimento, preservar a saúde e fortalecer a socialização ao longo do mês de janeiro.

As atividades são opcionais e funcionam como uma alternativa para que os participantes não interrompam completamente a rotina durante o recesso de algumas modalidades.

A proposta da Comtid é garantir continuidade, respeitando o ritmo e a autonomia de cada aluno, com exercícios leves e adaptados, focados na mobilidade, no fortalecimento muscular, no equilíbrio e no alongamento.

As aulas regulares retornam normalmente em fevereiro.

Os inscritos interessados em participar do Projeto Férias podem procurar o seu CISE de referência e consultar a grade de atividades disponível para o mês de janeiro.

<https://abcemoff.com.br/sao-caetano-projeto-ferias-2026-movimenta-alunos-da-terceira-idade/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site ABC em OFF

**Seção:** São Caetano