

Itapevi: Aulas gratuitas de Zumba e Ritmos retornam para a população

A população de Itapevi tem motivos para celebrar a saúde e o bem-estar. A partir de 23 de fevereiro, a Prefeitura de Itapevi anuncia o aguardado retorno das aulas de zumba e ritmos, uma iniciativa que visa incentivar a prática de atividades físicas gratuitas e acessíveis a todos. Após o período de carnaval, os moradores terão novamente a oportunidade de participar de sessões energizantes que combinam dança, música e exercício, promovendo não apenas a saúde física, mas também a integração social e a alegria. O programa, já consolidado na cidade, reforça o compromisso municipal com a qualidade de vida, oferecendo uma opção divertida e eficaz para manter-se ativo e saudável. As atividades serão conduzidas por instrutores qualificados em locais estratégicos do município, facilitando o acesso da comunidade e reforçando o elo entre a administração pública e o bem-estar coletivo.

Detalhes do retorno e programação das atividades

O programa “Zumba e Ritmos” da Prefeitura de Itapevi está de volta para impulsionar a prática esportiva e o lazer entre os cidadãos. Com uma agenda diversificada e instrutores experientes, as aulas prometem agitar a rotina de quem busca uma vida mais ativa. A retomada, marcada para a segunda-feira, 23 de fevereiro, logo após as celebrações de Carnaval, reflete o compromisso contínuo da administração municipal em oferecer opções de qualidade para o cuidado com o corpo e a mente. É uma oportunidade imperdível para a comunidade se engajar em atividades que transcendem o mero exercício, tornando-se momentos de descontração e convívio social.

Ritmos: Energia no Parque da Cohab

Para os amantes de uma boa coreografia e da diversidade musical, as aulas de Ritmos prometem ser um ponto alto na semana. Realizadas no acolhedor Parque da Cohab, um dos espaços verdes mais importantes da cidade, as sessões serão ministradas pela professora Wand. Conhecida por sua energia contagiante e didática envolvente, a professora guiará os participantes através de uma variedade de estilos musicais e passos que estimulam a coordenação motora, a memória e a

expressão corporal. As aulas acontecem pontualmente às terças e quintas-feiras, com início às 19h30, na Avenida Pedro Paulino. Este local estratégico, de fácil acesso para os moradores da Cohab e regiões adjacentes, foi escolhido para maximizar a participação da comunidade, transformando o parque em um vibrante palco de saúde e cultura.

Zumba: Movimento no Ginásio de Esportes

A febre mundial da Zumba também tem seu lugar garantido na programação, sob a batuta do professor Maicon. Reconhecido por sua capacidade de motivar e por transformar cada aula em uma verdadeira festa, o professor conduzirá as sessões no moderno Ginásio de Esportes de Itapevi. Este é um ambiente ideal para atividades de grupo, oferecendo espaço adequado e infraestrutura para garantir o conforto e a segurança dos participantes. As aulas de Zumba são uma excelente opção para quem busca queimar calorias de forma divertida, aprimorar a resistência cardiovascular e tonificar o corpo ao ritmo de músicas latinas e internacionais. Os encontros estão marcados para as segundas e quartas-feiras, também às 19h30, na Avenida Rubens Caraméz, número 1000A, no Parque Suburbano. A escolha do Ginásio reforça a ideia de que o esporte é para todos, em instalações públicas de qualidade.

Condições de participação e benefícios à saúde

A Prefeitura de Itapevi desenhou o programa “Zumba e Ritmos” com foco na inclusão e na promoção da saúde. As aulas são totalmente gratuitas e abertas a toda a população, independentemente da idade ou nível de condicionamento físico. O objetivo é remover barreiras e incentivar que cada vez mais pessoas adotem um estilo de vida mais ativo. Participar dessas atividades é uma forma acessível e divertida de cuidar do corpo e da mente, integrando-se à comunidade e fortalecendo laços sociais. A iniciativa demonstra o papel proativo do poder público em fomentar o bem-estar coletivo.

Acesso facilitado e requisitos para participação

Para desfrutar plenamente das aulas de Zumba e Ritmos, alguns requisitos simples foram estabelecidos para garantir a segurança e o conforto de todos. É fundamental que os participantes utilizem roupas leves e confortáveis, que

permitam total liberdade de movimento e ajudem na transpiração. Chegar com pelo menos 30 minutos de antecedência é igualmente importante, pois permite um tempo adequado para o aquecimento, familiarização com o ambiente e interação com o instrutor e os demais alunos. Além disso, é altamente recomendável que cada pessoa leve uma garrafa de água para manter a hidratação durante toda a aula. A hidratação é crucial para o bom desempenho físico e para evitar a fadiga, especialmente em atividades aeróbicas. Esses pequenos detalhes contribuem significativamente para uma experiência positiva e segura para todos os envolvidos no programa.

O impacto da dança na saúde comunitária

A prática regular de Zumba e Ritmos oferece uma vasta gama de benefícios que vão muito além da simples queima de calorias. No plano físico, essas atividades melhoram a saúde cardiovascular, aumentam a resistência, aprimoram a coordenação motora e a flexibilidade. São excelentes para o controle do peso, a tonificação muscular e a redução do risco de doenças crônicas. Contudo, o impacto se estende profundamente à saúde mental e social. A dança é uma poderosa ferramenta para aliviar o estresse, combater a ansiedade e a depressão, liberando endorfinas que promovem uma sensação de bem-estar e alegria. Em um ambiente de grupo, as aulas incentivam a interação social, combatendo o isolamento e construindo uma forte sensação de comunidade. Os participantes podem formar novas amizades, fortalecer laços existentes e encontrar um senso de pertencimento, transformando o exercício em um momento de celebração coletiva e de cuidado integral com a pessoa.

Transição do “Zumba nas Férias” e canais de contato

A Prefeitura de Itapevi, atenta às necessidades da população, tem mantido uma programação ativa mesmo nos períodos de recesso. O retorno das aulas regulares de Zumba e Ritmos é um desdobramento natural de iniciativas bem-sucedidas que mantiveram a cidade em movimento. Esta transição assegura que a população continue a ter acesso a atividades físicas de qualidade.

De “Zumba nas Férias” à programação regular

Antes do retorno oficial das aulas de Zumba e Ritmos, a cidade de Itapevi já estava em ritmo de dança com o programa “Zumba nas Férias”. Esta iniciativa especial, que ocorreu até a primeira quinzena de fevereiro, proporcionou momentos de lazer e exercício durante o período de recesso escolar e férias, mantendo o professor Maicon à frente das atividades no Parque da Cidade. As aulas aconteciam às segundas-feiras, à noite, às 19h30, e aos domingos pela manhã, às 9h, oferecendo opções flexíveis para os moradores. O sucesso do “Zumba nas Férias” demonstrou a grande demanda e o apreço da comunidade por essas atividades, servindo como um aquecimento para a programação regular que agora se inicia. Essa continuidade é fundamental para manter o engajamento e o interesse da população na prática constante de exercícios físicos.

Canais para informações e dúvidas

Para quem deseja obter mais detalhes sobre a programação completa das aulas de Zumba e Ritmos, a Prefeitura de Itapevi disponibiliza diversos canais de comunicação. A Secretaria de Cultura, responsável pela organização do programa, está à disposição para esclarecer dúvidas e fornecer informações adicionais. O atendimento presencial ocorre de segunda a sexta-feira, das 8h às 21h, diretamente na Avenida Luiz Manfrinato, 194, no Centro de Itapevi. Para maior comodidade, é possível entrar em contato também por telefone, via WhatsApp, através do número (11) 97415-2737, ou por e-mail, no endereço sec.cultura@itapevi.sp.gov.br. Esses múltiplos canais garantem que todos os interessados possam acessar facilmente as informações necessárias, reforçando a transparência e a acessibilidade da administração municipal.

O retorno da vitalidade em Itapevi

O retorno das aulas gratuitas de Zumba e Ritmos em Itapevi, a partir de 23 de fevereiro, representa mais do que a simples oferta de atividades físicas; é um investimento direto na saúde, bem-estar e na coesão social da comunidade. Ao proporcionar acesso facilitado a programas de exercício em locais estratégicos como o Parque da Cohab e o Ginásio de Esportes, a Prefeitura reforça seu compromisso com a qualidade de vida dos cidadãos. Com instrutores dedicados e uma proposta que une diversão e saúde, o programa se estabelece como um pilar importante na rotina da cidade, promovendo a alegria e o movimento. A iniciativa não apenas incentiva a adoção de hábitos saudáveis, mas também cria espaços de interação e celebração, fortalecendo os laços comunitários e contribuindo para uma

Itapevi mais ativa e feliz.

FAQ

1. Quem pode participar das aulas de Zumba e Ritmos em Itapevi?

As aulas são totalmente gratuitas e abertas a toda a população de Itapevi, sem necessidade de inscrição prévia ou limite de idade. Basta comparecer nos locais e horários indicados.

2. Quais são os locais e horários específicos das aulas?

As aulas de Ritmos acontecem no Parque da Cohab (Avenida Pedro Paulino) às terças e quintas-feiras, às 19h30, com a professora Wand. Já as aulas de Zumba são realizadas no Ginásio de Esportes (Avenida Rubens Caraméz, 1000A, Parque Suburbano) às segundas e quartas-feiras, também às 19h30, com o professor Maicon.

3. Preciso levar algo para as aulas ou fazer algum tipo de pagamento?

As aulas são gratuitas. Recomenda-se utilizar roupas leves e confortáveis, chegar com pelo menos 30 minutos de antecedência e, preferencialmente, levar uma garrafa de água para se manter hidratado durante a atividade.

4. Onde posso obter mais informações sobre a programação?

Para mais informações, você pode contatar a Secretaria de Cultura de Itapevi presencialmente (Avenida Luiz Manfrinato, 194, Centro), de segunda a sexta-feira, das 8h às 21h. Alternativamente, ligue para (11) 97415-2737 (WhatsApp) ou envie um e-mail para sec.cultura@itapevi.sp.gov.br.

Não perca a chance de transformar sua rotina com saúde e alegria. Participe!

Fonte: <https://noticias.itapevi.sp.gov.br>

<https://itapevinoticias.com.br/itapevi-aulas-gratuitas-de-zumba-e-ritmos-retornam-para-a-populacao/>

Veículo: Online -> Site -> Site Itapevi Notícias