

Aulas de Zumba e Ritmos retornam a partir do dia 23 de fevereiro

Gratuitas, as aulas acontecem no Ginásio de Esportes e no Parque da Cohab

A partir de 23 de fevereiro (segunda-feira), a Prefeitura de Itapevi retoma, logo após o Carnaval, o programa Zumba e Ritmos para a população, incentivando a prática de atividades físicas e a promoção da saúde e do bem-estar.

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

As atividades são abertas ao público e totalmente gratuitas. Para participar, é necessário utilizar roupas leves e confortáveis, chegar com pelo menos 30 minutos de antecedência e, preferencialmente, levar uma garrafa de água para manter a hidratação durante a aula.

Mais informações sobre a programação podem ser obtidas de segunda a sexta-feira, das 8h às 21h, diretamente na Secretaria de Cultura, localizada na Avenida Luiz Manfrinato, 194, no Centro, ou pelo telefone (11) 97415-2737 (WhatsApp), além do e-mail sec.cultura@itapevi.sp.gov.br.

Zumba nas férias

Até a primeira quinzena de fevereiro, acontece o Programa Zumba nas Férias, no Parque da Cidade, com o professor Maicon, sempre às segundas-feiras, à noite, às 19h30 e aos domingos pela manhã, às 9h.

Foto: Divulgação PMI

<https://portalexpressao regional.com/aulas-de-zumba-e-ritmos-retornam-a-partir-do-dia-23-de-fevereiro/>

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