

Yoga, camiseta grátis e dança devem lotar o Chico Mendes neste sábado em São Caetano

Redação

Evento promovido pela SELJ de São Caetano terá yoga, ritmos, treino funcional e distribuição de camisetas gratuitas para mulheres

Quem costuma frequentar o Espaço Verde Chico Mendes nas manhãs de sábado deve encontrar um cenário diferente neste dia 9 de maio. O parque recebe um grande aulão gratuito com atividades físicas, música e ações voltadas para famílias, em uma programação especial organizada pela Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude (SELJ) antes do Dia das Mães.

O encontro acontece das 9h às 12h, na Avenida Fernando Simonsen, 566, no Bairro Cerâmica, reunindo modalidades como yoga, alongamento, exercícios de respiração, mobilidade, treino funcional e aulas de ritmos. A programação também prevê dinâmicas entre mães e filhos ao longo da manhã.

A expectativa de maior movimento no local acontece por causa de um detalhe que chamou atenção nas redes sociais: as primeiras 250 mulheres que chegarem ao evento vão receber uma camiseta exclusiva. As senhas começam a ser distribuídas entre 7h30 e 8h, ou até acabarem.

A proposta do aulão é transformar o espaço público em um ambiente de convivência e atividade física leve, com atrações acessíveis para diferentes idades. Em vez de competições ou treinos intensos, o foco será uma manhã mais descontraída, com exercícios coletivos e interação entre os participantes.

O Chico Mendes já é um dos pontos mais movimentados da cidade para caminhadas e lazer nos fins de semana, mas eventos gratuitos com experiências em grupo têm atraído cada vez mais moradores em busca de programas ao ar livre. A combinação entre música, exercícios e brindes deve aumentar ainda mais a circulação no parque neste sábado. Para mais informações acompanhe o perfil oficial da Prefeitura Sa?o Caetano do Sul no Instagram.

<https://portalg.com.br/selj-sao-caetano-aulao-chico-mendes-camiseta-gratis/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G

Seção: São Caetano