RD
REPÓRTER DIÁRIO
Publicado em 22/09/2022 - 15:04

São Caetano oferece aulas gratuitas de zumba e fit dance

Aulas abertas de zumba e de fit dance acontecem em ruas, praças e parques de São Caetano (Foto: Regina Maria /PMSCS)

A partir de segunda-feira (26), terá início o projeto “Ritmos em Sanca”, de São Caetano, por meio da Secretaria de Cultura (Secult). São aulas abertas de ritmos de dança em diferentes espaços públicos da cidade. A programação começa com zumba e fit dance. O “aulão inaugural” será no domingo (25), às 10h, no Espaço Verde Chico Mendes, palco superior (Av. Fernando Simonsen, 566, bairro Cerâmica). A participação é gratuita e livre para todos os públicos.

As aulas itinerantes acontecem no parque Chico Mendes às segundas e quartas-feiras, 19h30 e, aos sábados, 10h. Na Estação Cultura (Rua Serafim Constantino, s/n, Centro – piso superior do terminal rodoviário) às segundas e quartas-feiras, 18h30. No Parque Província de Treviso (Praça Comendador Ermelino Matarazzo, 83, Bairro da Fundação), às terças e quintas-feiras, 19h. E no Parque Santa Maria (“Guaiamu” – Rua General Humberto de Alencar Castelo Branco, 501, bairro Santa Maria), às sextas-feiras, 19h.

Os professores foram contratados em conformidade ao Edital n. 7/2022 da Secult, de Credenciamento de Apresentações Artísticas e de Profissionais em Aulas de Ritmos Itinerantes, e à Meta 14 do Plano Municipal de Cultura (Lei 5.159, de 06/11/2013, atualizada pela Lei nº 5.820, de 17/12/2019).

O objetivo é promover e estimular a qualidade de vida dos cidadãos sul-caetanenses, além de difundir uma cultura participativa em ritmos de dança, valorizando a formação artística e de cidadania.

Diversão e condicionamento físico

A dança desenvolve a coordenação motora, consciência corporal e a mobilidade por meio de ritmos temáticos, coreografados de forma espontânea e criativa. A zumba e o fit dance unem exercícios aeróbicos e de dança, desenvolvidos para tornar as atividades animadas e descontraídas. As modalidades usam coreografias simples de ritmos latinos, o que permite serem praticadas por pessoas de diferentes perfis e faixas etárias. Além de opção para o público de todas as idades, estimulam a diversão e, ao mesmo tempo, melhoram o condicionamento físico.

Acompanhe a agenda cultural de São Caetano do Sul pelo site: cultura.saocaetanodosul.sp.gov.br e Instagram @culturasaocaetano.

https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3158103/sao-caetano-oferece-aulas-gratuitas-de-zumba-e-fit-dance/

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário - Santo André/SP

Seção: Esportes

Copyright © Clipclap 2025.