

São Caetano oferece aulas gratuitas de zumba e fit dance: 'aulão integral' no parque Chico Mendes neste domingo

São Caetano oferece aulas gratuitas de zumba e fit dance: 'aulão integral' no parque Chico Mendes neste domingo



O 'Aulão Inaugural' será neste domingo dia 25 às 10h



A participação é gratuita e livre para todos os públicos

A partir da próxima segunda-feira (26/9), terá início o projeto "Ritmos em Sanca", da Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Secretaria de Cultura. São aulas abertas de ritmos de dança em diferentes espaços públicos da cidade. A programação das apresentações começa com zumba e fit dance. O "aulão inaugural" será neste domingo, 25/9, 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.

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.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Tribuna do ABCD - São Caetano do Sul/SP

Seção: Tribuna Vip **Página:** 8