



PREFEITURA DE NOVA ERA

Nova Era amplia ações pela saúde da terceira idade com Pilates e Hidroginástica

Categoria: Esportes

Data de Publicação: 14 de novembro de 2025

Nova Era amplia ações pela saúde da terceira idade com Pilates e Hidroginástica

O município de Nova Era, em parceria com o CRAS e a Academia Superação, desenvolve ao longo de 2025 um projeto voltado à promoção da saúde e da qualidade de vida da terceira idade, oferecendo as modalidades de Pilates e Hidroginástica.

As aulas de Pilates acontecem quatro vezes por semana, de segunda a quinta-feira, nos horários de 8h, 9h, 10h, 13h, 15h e 16h, sob orientação da professora Pamela Soares. A turma conta com 40 alunos que participam mensalmente das atividades.

As aulas de Hidroginástica também são realizadas de segunda a quinta-feira, nos horários de 7h, 8h, 9h, 10h, 14h, 15h e 16h, com a participação de 70 alunos.

As atividades acontecem na Superação Fisio Clínica e Academia, em Nova Era, tendo início em fevereiro de 2025 e encerramento previsto para dezembro.

Diante dos bons resultados e da participação ativa dos alunos, o projeto continuará em 2026, reafirmando o compromisso do município em incentivar a prática regular de atividades físicas entre idosos e promover saúde, bem-estar e integração social por meio do esporte e do movimento.



PREFEITURA DE NOVA ERA





PREFEITURA DE NOVA ERA

