



PREFEITURA DE NOVA ERA

O projeto Pé na Tábua está de volta!

Categoria: Edital

Data de Publicação: 23 de março de 2017

PROJETO PÉ NA TÁBUA.

O projeto Pé na Tábua que visa atender pessoas adultas e idosas, com idade aproximada ou superior a 60 anos, está de volta. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), toda pessoa deveria realizar, no mínimo, **30 minutos diários** de atividade física. Da adolescência à velhice, exercícios de força, cardiorrespiratórios e de flexibilidade são os mais recomendados. Eles permitem que o idoso se mantenha saudável por mais tempo. As aulas que acontecem duas vezes por semana, segunda e sexta feira, às 07:30h na quadra da Escola Estadual Desembargador Drumond, Antônio Gonçalves Filho - Di Gonçalves, visa melhorar a qualidade de vida dos participantes através da pratica de alongamentos, ginástica aeróbica moderada e atividades de socialização. Não há necessidade de se inscrever para participar das aulas que são gratuitas, porem é necessária à apresentação de atestado de aptidão periódico. As aulas também acontecem na quadra do Inhachica, todas as quinta feiras as 09:30. Venha conhecer e participar das atividades!