



Praticar exercício é sempre importante em qualquer momento da vida, entretanto para as pessoas que estão na melhor idade esse hábito se torna essencial.

Pensando nisso, a prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer promove aulas de pilates no parque Benedito Bueno de Moraes, no Centro de Iniciação ao Esporte (CIE) e também na quadra do Parque Montreal. No parque, as atividades ocorrem no salão do Centro Social Urbano (CSU) e são destinadas aos idosos acima de 55 anos.

No Centro Social Urbano, os professores também oferecem modalidades específicas para gestantes (acima de 12 semanas), mulheres que estejam no período pós-parto e pessoas acima de 40 anos que sofram de patologias nos quadris, coluna, tornozelo e joelho.

### Benefícios

Quando se pratica pilates o corpo ganha um maior condicionamento, que melhora o equilíbrio, fortalece os músculos, aumenta a flexibilidade e promove uma melhora na postura.



Como participar?

As atividades são gratuitas e, para participar, os interessados devem procurar a Diretoria de Esportes, localizada dentro do parque, no Centro Social Urbano (CSU), levando duas fotos 3x4, atestado médico comprovando a aptidão para práticas esportivas, RG, CPF e comprovante de residência.

(Texto: Luana Nascimento - Foto: Orlando Junior)