



A prefeitura, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, oferece aulas de ginástica rítmica visando proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar na vida do praticante.

As aulas acontecem em diferentes polos culturais da prefeitura. (Confira os dias e horários no final da matéria).

Para participar é necessário se dirigir a qualquer polo esportivo mais próximo onde ofereça as aulas e ter entre 6 e 15 anos. No momento da inscrição é preciso estar acompanhado de um responsável com RG e uma foto 3X4 da criança, e falar diretamente com a professora Daniele Oliveira.

O ginasta deve ir com uma roupa confortável e coque no cabelo para a realização das atividades.

A beleza dos movimentos



Com movimentos suaves e séries sincronizadas, as meninas da ginástica rítmica espalham graciosidade no Centro de Iniciação ao Esporte (CIE).

Essa modalidade se baseia em movimentos de balé e dança, que combinam diferentes expressões corporais em uma única série, podendo contar até mesmo com os aparelhos que auxiliem a ginasta na performance como arcos, bolas, cordas e fitas, que aumenta o grau de dificuldade, mas, que em contrapartida, traz ainda mais beleza aos passos.

A prática do esporte desenvolve diversas habilidades e benefícios que impactam de forma significativa na vida do ginasta como a melhora do equilíbrio, flexibilidade, fortalecimento da musculatura, além da inserção do trabalho em equipe que é fundamental em equipes de competição devido às disputas em grupos ou individuais.

A ginástica rítmica é para todos

É importante ressaltar que a modalidade, inicialmente, era praticada somente pelo público feminino, mas que hoje não se restringe a um gênero, pois o esporte pode ser realizado por todos, sem qualquer distinção.

A professora Daniele Oliveira, responsável pelas aulas há pelo menos sete anos, diz que é preciso quebrar esse estereótipo. "Eu tenho uma dificuldade com os meninos para se inscreverem nas aulas. Quando eles se interessam por fazer esse tipo de atividade são bem flexíveis, eles têm facilidade para realizar os saltos e giros, possuindo já a predisposição de músculos para conseguir realizar todos esses movimentos", conta a treinadora.

Durante o treino a equipe se mostrou bastante focada nos exercícios e como a turma não se limitava a apenas uma faixa etária, o grupo pôde compartilhar experiências nos exercícios para auxiliar umas às outras.

Com movimentos limpos e firmes, a ginasta Gabriela se destacava pelo empenho nas séries. Quando indagada sobre suas inspirações, a menina com um grande sorriso é enfática em suas palavras. "A professora é a minha maior inspiração, além dela não tem ninguém",



afirmou.

Ivani Eliete, mãe da ginasta, falou sobre o início da filha no esporte e disse como a menina se encantou pela modalidade logo no primeiro contato. "Assim que inaugurou o CIE eu vim com ela para saber mais, e quando ela viu as meninas da Dani se apresentando ficou muito interessada. Nisso, já se passaram três anos desde então".

Dias e horários

Centro de Iniciação ao Esporte (CIE)

Segunda e Quarta, às 14h;

Quarta e Sexta, às 8h;

Endereço: Estrada da Divisa, S/N - Parque Vitória.

Ginásio de Esportes Carlos Vicente Ferreira - Jardim Cruzeiro

Terça e Quinta, às 8h30 e às 15h30;

Endereço: Rua Antônio Inácio Bicudo, n/ 243-375 - Companhia Fazenda Belém.

Quadra do Parque Paulista

Terça e Quinta, às 14h;

Quarta e Sexta, às 10h;

Endereço: Avenida Itararé S/N Parque Paulista.

(Texto e fotos: Danielle Magalhães)