Prefeitura lança projeto para o retorno consciente de atividades esportivas

Secretarias: Esporte e Lazer
Data de Publicação: 25 de fevereiro de 2021

Foto tirada antes do início da pandemia

A iniciativa Movimenta Carapicuíba: Retomada consciente é mais uma ação da Prefeitura de Carapicuíba, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, cujo objetivo é incentivar os munícipes a buscarem a prática de atividade física como caminho para combater o sedentarismo, tendo como resultado final a melhoria na qualidade de vida.

O grupo de professores da Secretaria de Esporte e Lazer irá ministrar treinamentos funcionais com corda, step, bambolê, trampolim e haters, durante três meses. As atividades serão realizadas em dois locais, cada um com 50 vagas: Parque dos Paturis e Planalto. Somente pessoas acima de 18 anos podem participar. As inscrições iniciaram na última quinta-feira, 25 e todas as vagas já foram preenchidas. A Prefeitura vai estudar a possibilidade de abrir vagas em novos polos e em caso de novidades, as informações serão divulgados nos canais oficiais.

As aulas ocorrerão em dois períodos, manhã e noite, todas segundas e quartas-feiras. E uma vez por mês haverá aula de zumba. As atividades funcionaram como uma competição, e no momento do cadastro os participantes terão o IMC (Índice de Massa Corporal) calculado, e ao final do período do projeto passarão por nova aferição. O polo que obtiver melhores índices no IMC vence a disputa. A ideia é incentivar as pessoas a se dedicarem e obterem melhores resultados. E quem ganha com isso? A saúde de cada participante.

Os participantes receberão no primeiro dia da ação uma camiseta customizada com tema da iniciativa. A grande final será realizada no Parque dos Paturis, com os alunos dos dois locais.

Medidas de prevenção contra a Covid-19

A ação será realizada em locais abertos, garantindo o distanciamento social entre os participantes; também será exigido o uso de máscaras; ambos os polos contarão com álcool em gel para higienização de mãos. O munícipe deverá levar uma garrafa (squeeze) para uso pessoal.

Zumba

Todas 2ª sexta-feira de cada mês haverá o “Aulão de Zumba”.

e veja o regulamento