



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Inscrições para Hidroginástica nos CEEACs Planalto e Cohab BMX serão abertas dia 2/2

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 29 de janeiro de 2026

A partir de segunda-feira, 2 de fevereiro, a Prefeitura, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, abre inscrições para a Hidroginástica, para pessoas a partir de 30 anos.

As aulas serão realizadas em dois polos, CEEAC Planalto e CEEAC Cohab BMX, às segundas, terças, quartas e quintas-feiras, nos seguintes horários: CEEAC Planalto 19h20, 19h55 e 20h30, já no CEEAC Cohab BMX será: 18h20, 18h55 e 19h30.

A hidroginástica é uma atividade física de baixo impacto, indicada para pessoas de todas as idades, especialmente idosos e pessoas com limitações físicas. Praticada na água, ela ajuda a melhorar o condicionamento cardiorrespiratório, fortalecer a musculatura, aumentar a flexibilidade e o equilíbrio, além de contribuir para a redução do estresse e melhora da qualidade de vida. Por exigir menos impacto nas articulações, a modalidade é segura e eficiente, sendo uma excelente opção para a promoção da saúde e do bem-estar.

Como realizar a inscrição

Os interessados que já possuem cadastro no Portal Facilita Digital podem realizar a inscrição diretamente pela plataforma (www.carapicuiba.sp.gov.br). Já para quem não tem acesso, deve comparecer presencialmente ao CEEAC Tancredo (Av. Inocêncio Seráfico, 2005), de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30.

Documentos necessários:

- RG/CPF;
- Comprovante de residência atual;
- Atestado médico (específico para hidroginástica).