



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Prefeitura de Carapicuíba abre mais de 500 vagas para Hidroginástica

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 22 de agosto de 2026

A Prefeitura de Carapicuíba, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, oferece aulas gratuitas de hidroginástica para pessoas a partir de 30 anos de idade.

As atividades realizadas nos polos do CEEACs BMX e Planalto acontecerão às segundas e quartas-feiras e às terças e quintas-feiras, nos horários das 17h10, 18h20 e 19h30. Já no CEAAC Cohab V, as aulas serão realizadas às segundas e quintas-feiras, às 19h10. Ao todo, serão disponibilizadas mais de 500 vagas para a população.

Sobre a modalidade:

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, a modalidade auxilia na melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade e do equilíbrio, além de contribuir para a redução do estresse e melhora da qualidade de vida. Por ser realizada em meio aquático, reduz o impacto nas articulações, sendo uma opção segura e eficaz para a promoção da saúde e bem-estar.

Como realizar a inscrição:

Os interessados que já possuem cadastro no Portal Facilita Digital podem realizar a inscrição diretamente pela plataforma: [Portal Facilita Digital](#).

Já aqueles que não possuem acesso devem comparecer presencialmente ao CEEAC Tancredão (Av. Inocêncio Seráfico, 2005) de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30.

Documentos necessários RG e CPF; Comprovante de residência atualizado; Atestado médico (específico para hidroginástica).