



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Prefeitura de Carapicuíba abre inscrições para o retorno consciente de atividades esportivas

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 25 de fevereiro de 2021

Foto: aula coletiva de zumba feita antes 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 hateres, 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 vão até o dia 4 de março. Para se inscrever [clique aqui](#).

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.

A aula inaugural com as duas turmas acontece no dia próximo dia 6, às 8h30, no Ginásio Tancredão.

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.



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Zumba

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

Anexos

[http://imap.carapicuiiba.sp.gov.br/uploads/noticia/4057/REGULAMENTO-PROGRAMA-MOVIMENTA-CARAPICUÍBA\(1\).pdf](http://imap.carapicuiiba.sp.gov.br/uploads/noticia/4057/REGULAMENTO-PROGRAMA-MOVIMENTA-CARAPICUÍBA(1).pdf)