CULTURA, TURISMO E ESPORTE

MUNICÍPIO OFERECE AULAS DE ZUMBA DE GRAÇA PARA A POPULAÇÃO

AULAS ACONTECEM NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE E SÃO OPÇÃO DE LAZER E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



Publicado em 29/05/2018 às 10:55 (Atualizado em 25/11/2026 às 00:04), postado por Comunicação Guaçuí , Fonte: Esportes Guaçuí

Quem quer manter a forma tem uma ótima opção em Guaçuí e sem qualquer custo. Isto porque a Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Cultura, Turismo e Esporte, oferece o projeto Zumba, onde os participantes fazem exercícios físicos aeróbicos baseados em movimentos de danças latinas.

As aulas que acontecem no Centro de Convivência da Terceira Idade "Maria da Penha Rocha Couzi", de Guaçuí, são realizadas todas as segundas e quartas-feiras, a partir das 18h20, sob responsabilidade da professora Laryssa Magalhães. O projeto Zumba existe há dois anos e reúne pessoas de diferentes idades, mas com idade mínima para participação a partir de 17 anos.

#citacao#

A professora explica que a Zumba é um exercício físico aeróbico baseado em movimentos de danças latinas, como o Merengue, o Samba, a Salsa e o Reggaeton, sendo bastante popular em

academias e estúdios de dança do mundo inteiro, já que, além de ser considerada uma atividade fitness, é também praticada como um estilo de dança. "Esse mix de dança e exercícios ajuda na perda de peso, alivia o estresse, aumenta a flexibilidade e melhora a coordenação motora", explica Laryssa.

O superintendente de Esportes, da Secretaria Municipal da Secretaria de Cultura, Turismo e Esportes, Patrik Moraes, destaca que o projeto foi implantado com o objetivo de promover lazer e cidadania, com atividades abertas ao público. "É uma atividade aberta a todos e uma ótima oportunidade para se divertir e ainda praticar uma atividade física que vai colaborar para uma melhor qualidade de vida", enfatiza Patrik.

Informações para a imprensa
Superintendência de Imprensa Oficial

(28) 3553-1387

Marcos Freire

comunicacao@guacui.es.gov.br

www.guacui.es.gov.br

www.facebook.com.br/prefeituradeguacui

www.youtube.com/prefeituradeguacui

www.twitter.com/guacui_gov

GALERIA

AUTENTICAÇÃO
56b0c1a18a6f06d91444376832684b20
https://guacui.es.gov.br/noticia/2018/05/municipio-oferece-aulas-de-zumba-de-graca-para-a-populacao.html