01/07/2019 15:42 - Aulas dos projetos Viver Ativo e Viva Bem começam nesta segunda-feira em Porto Velho

A Prefeitura de Porto Velho, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (Semes), amplia o atendimento dos projeto Viver Ativo e Viva Bem. Nesta segunda-feira (01), a partir das 14h, a população da Zona Leste poderá contar com aulas e exercícios físicos, através do projeto Viver Ativo, que é voltado ao público idoso.

As atividades acontecerão na Associação Beneficente Clube de Mães, Idosos, Criança e Moradores (ASBEMIC) localizada na Avenida Mamoré, entre a Avenida José Vieira Caúla e 7 de Setembro, no bairro Esperança da Comunidade.

As aulas serão de alongamento, fortalecimento muscular, ginástica de baixo impacto, dinâmicas de grupo. O objetivo é proporcionar, à comunidade idosa, exercícios físicos orientados, com abordagem recreativa e prazerosa, como promoção da saúde.

Viva Bem

Outro projeto, o Viva Bem, também será iniciado nesta segunda-feira, no mesmo local, a partir das 17h. As atividades são voltadas para adultos de todas as idades, com modalidades variadas (treino funcional, alinhamento corporal e dança). O objetivo é combater o sedentarismo e estimular o cuidado com a saúde.

As aulas acontecerão sempre às segundas-feiras, nos horários de 14h e 17h. Os demais polos de funcionamento do Viva Bem estão localizados no São Sebastião, Parque da Cidade, Praça CEU e no CAPs Três Marias. As atividades são oferecidas gratuitamente.

Fonte: PMPV

Notícias RO