

A TRIBUNA COM VOCÊ EM SÃO PEDRO I

# Exercícios da moda de graça

Circuito de exercícios funcionais é realizado com orientação de professores em praça do bairro para quem deseja manter a forma

Thainná Karina

Os moradores de São Pedro I, em Vitória, podem entrar em forma de graça com as aulas de circuito, ou seja, uma sequência de exercícios físicos funcionais, com acompanhamento de professores de educação física.

As aulas acontecem de segunda a sexta-feira e são divididas nos turnos da manhã, tarde e noite. Entre as atividades oferecidas estão ginástica, aeróbica, alongamento e caminhada.

Os alunos têm uma hora de aula.

Segundo um dos professores de educação física Adriano Abraão, todas as atividades contam com a ajuda de um profissional.

“As aulas acontecem nas quadras de areia e cimento e em torno da Praça Dom João Batista. Também usamos os equipamentos de ginástica da academia popular. Os alunos recebem orientações de séries e números de repetições de cada exercício”, disse Abraão.

Segundo ele, qualquer pessoa com idade entre 15 e 60 anos pode participar, mas é preciso levar um laudo médico com a liberação para a prática da atividade física e uma cópia da carteira de identidade.

“Hoje, temos cerca de 200 alunos participando das aulas. Muitos deles já conseguiram perder peso, reduzir medidas, passaram a ter melhor condicionamento físico, têm se alimentado e dormido me-



PRÁTICA DE CIRCUITO de exercícios acontece de segunda a sexta no bairro

lhor. Nossos moradores estão tendo mais qualidade de vida”, destacou o professor.

Pela manhã, as aulas acontecem da 7h20 às 8h10. À tarde, das 17h20 às 18h10. Já à noite, das 19h às 20h. “Também faço um trabalho com a terceira idade na praça do bairro.”

## CULTURA

Quem mora em São Pedro I e adjacências pode participar das atividades culturais de graça no Circuito Cultural, na rodovia Serafim Derenzi, número 4.783.

Segundo a assistente administrativa Thaís Amorim, entre as atividades estão artesanato, balé, violão, percussão, cavaquinho, capoeira, teatro, dança, aulas circenses, desenhos de mangá (desenho japonês) e artes integradas.

## REIVINDICAÇÕES



LEONE IGLESIAS/AT

**Lazer** - Moradores pedem uma pista de skate na praça Dom João Batista, pois muitos adolescentes e crianças praticam o esporte.

**RESPOSTA** - A Secretaria Municipal de Esportes e Lazer informa que vai se reunir com a comunidade nos próximos dias e analisar a possibilidade de construir uma pista de skate na Praça Dom João Batista.

**Limpeza** - Moradores reclamam que as ruas estão sem capina, entre elas as ruas Beira-Mar, dos Navegantes e João Arlindo Nunes.

**RESPOSTA** - A Secretaria Municipal de Serviços informa que o local é limpo periodicamente e já foram realizadas várias ações de fiscalização e aplicadas cinco multas por causa de descarte irregular de material na região.

RODRIGO GAVINI - 11/07/2014



**Trânsito** - Moradores pedem a Guarda Municipal na rodovia Serafim Derenzi para ajudar a controlar os veículos em alta velocidade.

**RESPOSTA** - A Secretaria Municipal de Segurança Urbana informa que os agentes de trânsito da nova Guarda Civil Municipal 24 horas já atuam diariamente na Serafim Derenzi, em todos os períodos do dia.

## TERMÔMETRO



**O MELHOR**  
CRESCIMENTO  
COMERCIAL



**O PIOR**  
AUSÊNCIA DA  
SEGURANÇA

## SOLUÇÃO

### O que melhorou

Desde que a reportagem de **A Tribuna com Você** esteve no bairro São Pedro I, Vitória, em 2011, houve melhorias no comércio, com a abertura de novas lojas, novas atividades esportivas na praça Dom João Batista e a instalação da academia popular.

## O PREFEITO RESPONDE



**O bairro necessita de de melhorias na iluminação pública nas ruas Manoel Rosindo, 4 de Setembro, entre outras, além da Escadaria 26 de Dezembro. Quando teremos as melhorias?**

MARCOS ANTÔNIO COSTA, 36, vigilante

**LUCIANO REZENDE** - O bairro será contemplado com o projeto da Nova Orla Noroeste. Antes disso, nossa equipe já foi ao bairro analisar quais melhorias na iluminação da região poderão ser feitas e iniciar, nos próximos dias, a troca das lâmpadas queimadas nos locais citados.



**O bairro está cheio de cachorros pelas ruas. O que a prefeitura pode fazer para nos ajudar?**

NATANAEL SILVA LOUZADA, 67, electricista

**LUCIANO REZENDE** - A Secretaria Municipal de Saúde já está desenvolvendo o Programa Controle de Natalidade de Cães e Gatos, com o objetivo de promover a guarda responsável dos animais de estimação e evitar maus-tratos. Além disso, está fazendo a castração dos animais soltos nas ruas. A partir de novembro, todo animal castrado será registrado e receberá uma identificação permanente.



**Quero pedir a limpeza de um lixão na Travessa do Clube 111 e que a prefeitura notifique as pessoas que jogam lixo nas ruas. Isso é possível?**

MARGARIDA DA PAIXÃO, 43, confeiteira

**LUCIANO REZENDE** - A Secretaria Municipal de Serviços segue um cronograma que cobre a cidade toda e os serviços de capina, raspagem e limpeza de bueiros estão programados para a próxima segunda-feira. Além disso, a prefeitura está notificando quem descarta lixo de forma irregular e aplicando multas em casos de reincidência.

FOTOS: LEONE IGLESIAS/AT