

A TRIBUNA COM VOCÊ EM BICANGA

# Exercícios para ter mais disposição

**Aulas de ginástica são oferecidas de graça para moradores do bairro. Alunos têm até o acompanhamento da pressão arterial**

Thainná Karina

**E**m busca de oferecer mais qualidade de vida e disposição para os moradores de Bicanga, na Serra, a professora de educação física Eliane Oliveira Schitine de Araújo, 41 anos, dá aulas gratuitas de ginástica.

Entre as atividades oferecidas estão exercícios com halteres, caneleiras, bolas de iniciação, mas também sem peso, como agachamento, polichinelos, Joelho Alto (corrida parada), entre outros

exercícios.

Segundo a professora, todos contribuem para manter a saúde do corpo em dia, principalmente para deixá-lo em forma.

“Esses exercícios ajudam a fortalecer os músculos das pernas e dos braços, melhoram a circulação do sangue no corpo e ainda auxiliam na perda de peso para aqueles que estão se alimentando de forma saudável”, disse.

De acordo com Eliane, antes dos exercícios, tem o período de aferição da pressão arterial dos alunos, para saber se todos estão preparados para começar as atividades.

“Por isso, qualquer pessoa pode participar. As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, das 7h às 9h30. Para participar é preciso levar um comprovante com a liberação médica”, informou.

Ela explicou que é só comparecer nos dias e horários das aulas, no



ALUNOS durante a aula de ginástica gratuita em associação em Bicanga

clube da Associação dos Subtenentes e Sargentos da Polícia Militar e Bombeiro Militar do Espírito Santo, onde a atividade é oferecida.

Ela afirmou que, além das aulas serem gratuitas, todo o material para a prática das atividades não tem nenhum tipo de custo, como colchonetes, halteres, caneleiras, entre outros.

## NOVIDADE

Eliane contou que este ano é possível que os alunos venham a ter também aulas de hidroginástica no clube, que também serão gratuitas.

“Estamos nos reunindo para discutir se essa atividade será dada também no bairro. A previsão, se tudo der certo, é que as aulas comecem ainda este ano”, informou.

## TERMÔMETRO



**O MELHOR**  
A PRAIA CALMA E LIMPA



**O PIOR**  
POEIRA NA ORLA DA PRAIA

## SOLUÇÃO

### O que melhorou

Desde a última vez que a reportagem de **A Tribuna com Você** esteve em Bicanga, na Serra, em 2013, houve melhorias na poda de árvores, capina de algumas ruas do bairro e novos estabelecimentos comerciais foram abertos.

## O PREFEITO RESPONDE

KADIDJA FERNANDES/AT



**Prefeito, por que em Bicanga ainda não tem um Centro Municipal de Educação Infantil (Cmei)? Quando a comunidade será atendida?**

LÚCIA DE SOUZA BEZERRA, 63, aposentada

**AUDIFAX BARCELOS** – Estamos elaborando um projeto para captar recursos junto ao governo federal para construção de um Centro Municipal de Educação Infantil em Bicanga. Foi aprovado no Ministério da Educação a construção de uma nova unidade em Novo Horizonte e que também atenderá às demandas do bairro.

KADIDJA FERNANDES/AT



**Prefeito, enquanto a prefeitura está em fase de captação de recursos para reurbanizar a orla e não sabemos quando as obras terão início no local, o que se pode fazer para amenizar a situação da poeira na Avenida Beira-Mar, que tem causado transtornos aos moradores e comerciantes?**

CARLOS ALBERTO CORREA, 62, aposentado

**AUDIFAX BARCELOS** – Vamos enviar uma equipe ao local, para que junto à comunidade sejam traçadas alternativas para resolver esta questão.

THAINNÁ KARINA



**Prefeito, por que até hoje Bicanga não tem um espaço para lazer da comunidade? Quando seremos atendidos?**

GETÚLIO VAGNER FERNANDES DE JESUS, 63, aposentado

**AUDIFAX BARCELOS** – Iremos avaliar a possibilidade de incluir um campo de futebol no projeto de urbanização da orla de Bicanga, que está em fase de captação de recursos. O empreendimento contará com ciclovia, playground, vagas de estacionamento, drenagem e pavimentação, iluminação, entre outras melhorias.

## REIVINDICAÇÕES

THAINNÁ KARINA



**Escola** – Moradores pedem a reforma da Escola Municipal de Ensino Fundamental Bicanga, na rua Santa Catarina, com a ampliação do pátio, melhorias no telhado e novas salas de aula.

**RESPOSTA** – A Prefeitura da Serra informou que está prevista a reforma e manutenção da unidade ainda neste ano.

**Abandono** – Moradores reclamam da quantidade de cães abandonados na orla da praia.

**RESPOSTA** – A prefeitura informou que existe um critério para remoção de cães em situação de rua. Eles são capturados somente quando estão feridos, agressivos ou trazendo risco à população. Diante da demanda, uma equipe vai hoje ao local verificar a situação.

THAINNÁ KARINA



**Lixeira** – Moradores pedem a instalação de lixeiras na praia. Segundo eles, aos sábados e domingos a praia fica lotada e os banhistas não têm onde jogar o lixo.

**RESPOSTA** – A prefeitura afirmou que a praia de Bicanga conta com 14 lixeiras do tipo manilha. Uma equipe foi ao local ontem e vai instalar mais cinco lixeiras na próxima semana.