

Cidades

A TRIBUNA COM VOCÊ NA PRAIA DA COSTA

Exercícios de graça para ter boa forma

Moradores de Vila Velha podem fazer hidroginástica na Praia da Costa, sem custos, de segunda a sexta, a partir das 7 horas

Thainná Karina

Para quem busca qualidade de vida, bem-estar e deseja manter o corpo em forma, uma dica é frequentar as aulas gratuitas de hidroginástica que acontecem na Curva da Sereia, na Praia da Costa, em Vila Velha.

Cerca de 70 alunos que moram no bairro e adjacências frequentam as atividades, que são realizadas de segunda a sexta-feira, a partir das 7 horas.

Segundo a professora de educa-

ção física Aureny Simões, 60 anos, as aulas de hidroginástica acontecem há 20 anos na região.

“Vários moradores do bairro participam das aulas. Tenho alunos que estão comigo há mais de 10 anos. Eles levam muito a sério e, por isso, conseguem manter o corpo em dia, claro, com a ajuda de uma alimentação rica em frutas e verduras”, disse.

De acordo com Aureny, muitos de seus alunos também conseguem se recuperar de alguma lesão ou outro problema de saúde.

“A hidroginástica é uma ótima alternativa para queimar calorias, além de ser um exercício divertido e, ao mesmo tempo, recomendado para pessoas com osteoporose, artrose e problemas no joelho. Os exercícios aquáticos são agradáveis, seguros, estimulantes e eficazes”, destacou a professora.

A dona de casa Valéria Rodri-



ALUNOS de todas as idades podem fazer hidroginástica na Praia da Costa

gues, 50, é aluna de Aureny há um ano. Ela disse que começou a praticar a atividade física por recomendação médica.

“Sentia muita dor no joelho e na coluna, vivia reclamando. Depois de procurar um ortopedista, ele me orientou a fazer hidroginástica. Graças a Deus, não sinto mais nada. Posso dizer que estou 100%”, comentou Valéria.

AULAS

Segundo a professora, apesar de muitos idosos participarem da hidroginástica, o exercício é para todas as idades, exceto crianças.

As aulas acontecem de segunda a sexta-feira, a partir das 7 horas, na Curva da Sereia, Praia da Costa. Segundo a professora, qualquer pessoa pode participar.

SOLUÇÃO

O que melhorou

Desde a última vez que a reportagem de **A Tribuna com Você** esteve na Praia da Costa, em Vila Velha, no ano passado, houve melhorias na sinalização de algumas avenidas e ruas e novos estabelecimentos comerciais foram abertos.

TERMÔMETRO



O MELHOR
QUALIDADE
DE VIDA



O PIOR
AUSÊNCIA DE
SEGURANÇA

O PREFEITO RESPONDE

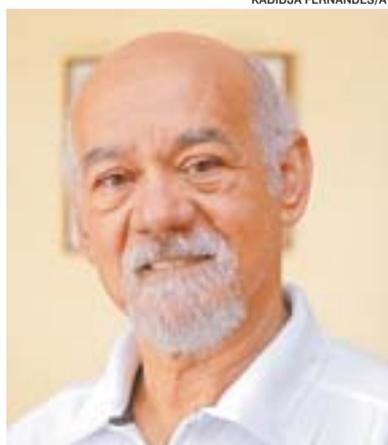


THAINNÁ KARINA

Prefeito, por que na esquina/derivação da avenida Antônio Gil Vellozo com a rua Henrique Moscoso (em frente à farmácia Santa Lúcia) não tem faixa de pedestre para dar acesso à praia e ao calçadão às pessoas que frequentam o local?

NOEMI LIMA, 60, aposentada

RODNEY MIRANDA - Uma equipe da engenharia de trânsito será enviada ao local ainda neste mês para verificar se é viável ou não, de acordo com a legislação de trânsito, a inclusão dessa faixa de pedestre.



KADIDJA FERNANDES/AT

Prefeito, o espaço debaixo da Terceira Ponte está desvalorizando cada vez mais a região. A prefeitura tem capacidade de ocupar o espaço, tornando-o um jardim botânico?

SEBASTIÃO DE PAULA, 67, aposentado

RODNEY MIRANDA - Já foi implantado paisagismo em toda área embaixo da alça da Terceira Ponte. Vale destacar que o município possui uma Coordenação de Parques e Jardins, que realiza periodicamente a manutenção e revitalização do paisagismo da cidade, seguindo um cronograma.



THAINNÁ KARINA

Prefeito, a iluminação da orla na Curva da Sereia está muito escura. Isso tem gerado insegurança para os moradores, que caminham no local e saem para passear com a família. Quando a prefeitura poderá fazer a troca das lâmpadas?

CARLOS GOMES FARIA, 59, aposentado

RODNEY MIRANDA - A demanda será repassada à empresa responsável pela manutenção da rede de iluminação pública, para verificar a existência de lâmpadas queimadas e providenciar a substituição.

REIVINDICAÇÕES

THAINNÁ KARINA



Ginástica - Moradores pedem o retorno do professor de educação física para dar aulas de ginástica na academia popular, na orla.

RESPOSTA - A prefeitura informa que as aulas na academia da terceira idade e a hidroginástica não foram interrompidas. A servidora esteve de férias e já retornou. A academia não necessita de acompanhamento profissional.

Fiscalização - Moradores pedem a fiscalização das obras em andamento na Praia da Costa.

RESPOSTA - A prefeitura informa que realiza o acompanhamento, de forma regular, de todas as construções. São verificadas diversas exigências, como licenciamento para realizar a obra. Denúncias podem ser feitas à Ouvidoria, no telefone 0800 283 9059.

KADIDJA FERNANDES/AT



Calçadão - Moradores pedem melhorias no calçadão, que está repleto de buracos e causando risco à população.

RESPOSTA - A prefeitura informa que realiza manutenção de forma constante no calçadão de Vila Velha, sendo que o calçadão da Praia da Costa está incluído nos serviços que são feitos na cidade.