

A TRIBUNA COM VOCÊ EM **ITAPOÃ**

FOTOS: KADIDJA FERNANDES/AT

Dança cigana para ficar em forma

Aulas de graça da dança que envolve muito movimento e sensualidade acontecem todas as terças-feiras, às 17h

Milena Souza

A dança cigana se resume em movimento, sensualidade, saias muito rodadas e calorias queimadas e, para aprender seus passos, basta estar disponível todas as terças-feiras, às 17 horas.

O horário é reservado para as aulas gratuitas de dança cigana na Associação de Moradores de Itapoã, em Vila Velha.

Segundo a professora de dança Heloisa Rocha, a dança é uma excelente ferramenta para deixar o corpo em forma, um desejo de muitas mulheres especialmente agora, com a chegada do verão.

As aulas começaram há cerca de quatro meses e os alunos já fizeram até apresentações das coreografias aprendidas.

"Eu me considero uma facilitadora da dança no estilo cigano,

porque não trabalho só o dançar, mas o movimento em si como uma terapia. Como também sou instrutora de ioga, friso a respiração durante as aulas", conta Heloisa.

As aulas têm atraído até homens, que gostaram do gingado da cultura cigana. "Aqui não tem idade nem sexo. As aulas são para homens, mulheres e crianças", diz a professora.

A comerciante Sandra Rangel entrou no embalo da dança cigana há dois meses e está adorando as aulas.

"Acho a dança ótima. É um divertimento, uma forma de terapia para mim. Ela também ensina outras formas de expressão corporal que a gente ainda não conhece."

Para participar das aulas, basta comparecer na Associação de Moradores de Itapoã, às terças-feiras, a partir das 17 horas.

Heloísa ressalta que as mulheres devem ir para as aulas usando saias bem rodadas. "A saia é um instrumento de trabalho da dança cigana, é indispensável."

PAIXÃO

Foi uma tragédia que levou Heloisa para a dança, apesar da paixão ter começado quando ela ti-



HELOISA ROCHA diz que usar saia bem rodada é indispensável para aulas

nha apenas 11 anos de idade.

Após uma lesão no braço, em 1999, ela teve que trabalhar o corpo com exercícios físicos menos pesados. Foi quando ela voltou para a dança.

Hoje, ela não se vê fazendo outra atividade. "A dança cigana me completa, me faz me sentir livre. A dança não exige de você algo que você não seja, ela traz a sua essência", declara Heloisa.

SERVIÇO

Mulheres devem ir de saia

- > QUANDO: Toda terça-feira
- > HORÁRIO: A partir das 17 horas
- > ONDE: Na sede da Associação de Moradores de Itapoã, na avenida Jair de Andrade, número 75
- > PREÇO: As aulas são gratuitas
- > REQUISITO: Mulheres devem ir de saia

CONHEÇA OS TALENTOS DO BAIRRO

Pequenos atores preparam peça teatral

Itapoã tem 250 pequenos atores. Sob a direção do produtor artístico Alcleir Alcântara, eles se preparam para apresentar a peça A Sala do Tesouro. "É um musical infantil que trata a questão da escolha. No fim, o público vai escolher se a princesa fica com o príncipe ou o palhaço", conta o produtor.

As crianças têm entre 7 e 12 anos e, além de aprenderem técnicas de teatro, participam de oficinas de produção de texto. "Na primeira quinzena de março, eles vão lançar um livro feito por eles", diz Alcleir.



ALCLEIR ALCÂNTARA dirige 250 atores de 7 a 12 anos do bairro

Salgados fazem sucesso em feira

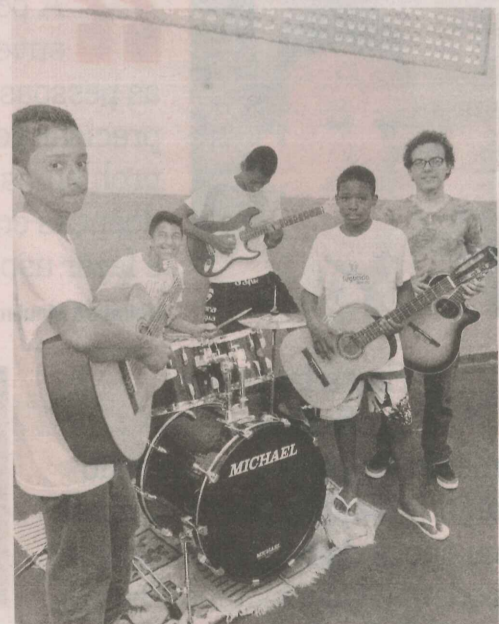
Na feira que acontece toda sexta-feira à noite na praça Agenor Moreira, em Itapoã, os salgados, torta capixaba, empadão e lasanha feitos por Gildecia Nunes são pedidos certos.

As comidas da salgadeira são vendidas na feira há 10 anos e ela é referência no evento, até para pedir informação.

Para encomendar os quitutes de Gildecia, é preciso ligar para o telefone 3239-1190.



GILDECIA vende quitutes há 10 anos na feira de Itapoã



BANDA formada por adolescentes: sonhos

Alunos de aula de música se unem e formam banda

As aulas de música com os alunos da escola municipal Professor Thelmo Torres despertou o sonho de adolescentes de 13 e 14 anos para montarem uma banda.

Ainda sem nome definido, a banda já se apresentou na escola e para moradores do bairro. Segundo o professor de música Samuel de Oliveira Costa, o objetivo para 2013 é trazer novos componentes e ampliar o repertório musical.