

A TRIBUNA COM VOCÊ NA PRAIA DA COSTA

# Aulas de graça no mar

Pessoas de todas as idades recorrem às aulas de hidroginástica da Curva da Sereia para ter qualidade de vida e fazer amizades

Christina Kruschewsky

**P**ara quem busca mais qualidade de vida e bem-estar, uma dica é frequentar as aulas gratuitas de hidroginástica que acontecem na Curva da Sereia, na Praia da Costa, Vila Velha.

Cerca de 200 alunos frequentam as atividades. Entre eles, está a aposentada Marlene Franco Reis, 64, que participa das aulas há 10 anos.

Segundo ela, até o seu sono melhorou depois que ela começou a praticar a modalidade.

“Fico mais relaxada após a hidroginástica. Sou vovó, mas quero cuidar de mim e passear. Cuidar do corpo e da mente é o meu prazer”, declarou a aluna.

Além de praticar o exercício físico, Marlene resalta que as aulas de hidroginástica são propícias para encontrar os amigos.

“Tenho prazer em encontrar os amigos que fiz na turma”, disse.

Por sinal, foi uma amiga que a



ALUNOS da turma de hidroginástica destacam que, com a atividade física, melhoram o sono e perdem calorias

incentivou a começar a frequentar as aulas na Praia da Costa. Ela também apontou que a atividade traz outros benefícios.

“Fazendo a atividade na água, estou perdendo calorias, mas não sinto tanto cansaço. Todo o meu corpo sente os exercícios, porém não sinto nenhum impacto com esse esforço”, destacou Marlene Reis.

## AULAS

As aulas acontecem há 15 anos e são dadas pela professora de Educação Física Aurenny Simões, 59, que também é pós-graduada em hidroginástica.

“Não tem dinheiro que pague os momentos que essas pessoas me proporcionam e os benefícios que posso devolver a elas”.

Segundo Aurenny, a atividade é recomendada para pessoas que têm osteoporose, artrose e também problemas no joelho.

Ela explicou que a hidroginástica alivia a musculatura e a coluna. Apesar de boa parte das turmas ser preenchida por idosos que procuram as aulas por recomendação médica, as aulas são abertas a todas as idades.

As aulas acontecem durante toda a semana, de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 11 horas, na Curva da Sereia.

## SOLUÇÃO

### O que melhorou

Desde a última vez que A Tribuna com Você esteve na Praia da Costa, em 2010, a ciclovia da orla da praia foi asfaltada, diminuindo o risco de acidentes entre pedestres e bicicletas, deixando mais tranquilos os moradores que gostam de caminhar.

## TERMÔMETRO



**O MELHOR**  
A ORLA DA PRAIA  
DA COSTA



**O PIOR**  
FALTA DE  
SEGURANÇA

## O PREFEITO RESPONDE

FOTOS: CHRISTINA KRUSCHEWSKY



**Por que não foi resolvido o problema dos alagamentos em frente ao Centro de Reabilitação Física do Espírito Santo (Crefes)?**

CARLA PAIVA, 29, auxiliar de escritório

**NEUCIMAR FRAGA** - “As regionais de obras fazem a limpeza e a desobstrução das redes de drenagem do local regularmente. Porém, dependendo do volume de chuva e da alta da maré, o escoamento da água se torna mais demorado. Porém, o sistema tem funcionado”.



**Nunca tive problemas com alagamentos por causa do valão perto do Morro do Moreno. Com a nova obra, algo deve mudar?**

MEL RODRIGUES, 44, designer de unhas

**NEUCIMAR FRAGA** - “As obras na região vão melhorar a drenagem da água da chuva. O objetivo é fazer com que as águas sigam seu curso natural. Para isso, as manilhas terão o porte adequado. Além disso, a pavimentação no local vai trazer mais mobilidade para os moradores”.



**Já chamamos o Serviço Social para averiguar a situação de pessoas que estão montando barracos na “Florestinha”, no pé do Morro do Moreno, e não tivemos resposta, por quê?**

JEOVANA RODRIGUES, 39, designer de unhas

**NEUCIMAR FRAGA** - “Apesar de todo o cidadão ter o direito de ir e vir, nossa equipe de abordagem de rua trabalha para que não usem os espaços públicos como moradias. Os abordados alegam que retornarão para suas casas”.

## REIVINDICAÇÕES

FOTOS: CHRISTINA KRUSCHEWSKY



**Guaritas** - Moradores pedem guaritas de segurança na entrada no Morro do Moreno.

**RESPOSTA** - A Defesa Social colocou uma câmera na entrada do Morro do Moreno, na rua João Joaquim Mota. Com a expansão do sistema de videomonitoramento, mais uma câmera deve ser instalada até maio, próxima à pousada do Farol. O sistema dá uma resposta em tempo real à ocorrência.

**Calçadão** - Morador pede fiscalização no calçadão da orla, que costuma soltar “pedrinhas”.

**RESPOSTA** - A Prefeitura de Vila Velha informa que faz manutenção regular da orla da Praia da Costa. O órgão diz que prioriza os reparos e as melhorias, como a feita recentemente na ciclovia. O pavimento era de pedra portuguesa e foi substituído por massa asfáltica para melhorar a locomoção dos ciclistas.



**Água parada** - Moradora reclama que um buraco acumula água parada em um terreno baldio na rua João Joaquim da Mota.

**RESPOSTA** - Segundo a prefeitura, o terreno é monitorado constantemente. A equipe de combate à dengue realiza visitas periódicas. Até o fim de janeiro, na última visita, não foi encontrado nenhum foco do mosquito no local.