

Arte. População pode ainda ter acesso a curso de artesanato gratuito na comunidade

Associação de moradores oferece ginástica a baixo custo

Aulas acontecem na sede da associação de moradores, às segundas e quartas-feiras

MARCELLA ANDRADE
mandrade@redgazeta.com.br

■ Em Praia das Gaivotas, quem gosta de se exercitar pode participar do grupo de ginástica localizada O2 e sem pagar muito por isso. As atividades acontecem na sede da Associação de Moradores da Praia das Gaivotas.

“O grupo começou direcionado apenas para pessoas na terceira idade, como forma de proporcionar um melhor condicionamento físico e qualidade de vida. Porém, com o tempo, pessoas mais jovens começaram a se juntar ao grupo de ginástica. Hoje, temos pessoas com idades de 30 a 70 anos”, conta a professora do grupo Ginástica Localizada O2 Adriana Novaes.

Adriana ressalta que tem percebido como a prática de exercícios vem melhorando a vida das participantes. “Estou à frente do grupo há dez meses e vejo como a ginástica localizada tem feito bem às alunas. Elas têm ganhado saúde. O que ouço são relatos de com o corpo está mais modelado, de bem-estar. Temos o caso de uma aluna que ia fazer cirurgia para redução de estômago, mas desistiu da idéia diante dos bons resultados dos exercícios”, afirma.

O grupo reúne-se toda segunda e quarta-feiras, das 8h às 9h. Quem quiser mais informações pode ligar para a Associação de Moradores da Praia das Gaivotas no telefone 3319-1467.

PINTURA

Para quem não gosta muito de malhar, a associação oferece um curso gratuito de artesanato. O Projeto de Pintura Dorcas é aberto a toda a população e é realizado também às segundas e às quartas, das 14h às 17.

É ensinado artesanato em geral. A professora Nete, que é voluntária, ensina também pintura em tela, mas essa modalidade é paga. Para obter mais detalhes, os interessados podem ligar para a associação de moradores.

“Faço exercícios com o grupo há uns três anos, desde o início. Além de trabalhar o nosso corpo, fazemos um relaxamento antes da aula. Isso sem falar nas boas amizades que construímos aqui”

MARIA INÊS BATISTA DE SOUZA, 58, DONA DE CASA



MALHAÇÃO. Alunas com idades de 30 a 70 anos aproveitam para ficar em forma perto de casa e sem pagar muito

GABRIEL LORDÉLLO

Fique por dentro

COMO PARTICIPAR DAS ATIVIDADES

GINÁSTICA LOCALIZADA O2

DIAS DA SEMANA: SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS
HORÁRIO: DAS 8H ÀS 9H

INFORMAÇÕES: 3319-1467
FAIXA ETÁRIA: ABERTO PARA TODAS AS IDADES

PROJETO DE PINTURA DORCAS

DIAS DA SEMANA: SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS

HORÁRIO: DAS 14H ÀS 17H
VALOR: GRATUITO
ATIVIDADES: AULAS DE ARTESANATO. QUEM QUISER FAZER PINTURA EM TELA PAGA UMA TAXA
INFORMAÇÕES: 3319-1467
REQUISITO: É ABERTO PARA TODA A POPULAÇÃO

Valor

R\$ 10,00
por mês

É quanto custa a mensalidade do grupo de Ginástica Localizada O2. Podem participar pessoas de todas as idades.