

Potycabana oferece aulas de dança e ginástica durante todo mês de julho

As aulas acontecem de segunda à sexta, a partir das 19 horas. Os exercícios são variados e contemplam todas as idades. _____ Catarina Santiago

O Parque Nova Potycabana está provendo, durante todo o mês de julho, um conjunto de atividades físicas que incluem aulas de dança, ginástica e exercícios funcionais. As atividades, que acontecem de segunda a sexta, a partir das 19h, fazem parte da programação especial de férias do parque.

As aulas estão sendo realizadas sob a orientação de educadores físicos e tem por objetivo favorecer o equilíbrio motor, o fortalecimento muscular e a resistência física dos participantes, além de divertir e socializar.

Segundo a professora de educação física Alcione Kahyna, como os exercícios são voltados para um público variado, envolvendo jovens, adultos e pessoas da terceira idade, eles são adequados às faixas etárias presentes e à individualidade biológica de cada um.

“Nós procuramos realizar exercícios que ajudem nas tarefas do dia a dia, respeitando o



Academia da terceira idade na Nova Potycabana (Foto: Francisco Gilásio)

ritmo de cada pessoa. São atividades dinâmicas que trazem como diferencial a execução orientada dos exercícios, seja através da dança em seus mais diversos estilos como o axé, o forró e o dance até a realização de exercícios funcionais que trabalhem a coordenação motora, a flexibilidade e a respiração”, explica.

Outro ponto destacado por Kahyna é a importância das aulas como forma de promover a socialização entre os participantes. “Além de favorecer o condicionamento físico, ajudando no fortalecimento dos músculos e na melhoria

de problemas como de coluna, as atividades são um momento de reunião, onde amigos surgem e as famílias podem se integrar”, ressalta.

As aulas estão sendo realizadas numa área próxima à academia da terceira idade que fica ao lado da administração da Potycabana. Elas vão acontecer durante todo o mês de julho, de segunda a sexta, das 19h às 20h. Para participar das atividades é só acompanhar a programação:

Segundas

- Aulas envolvendo várias modalidades de dança (forró, axé, dance, entre outras).

Terças

- Exercícios funcionais realizados na areia para trabalhar resistência física, equilíbrio e força.

Quartas

- Aulas de dança com foco no desenvolvimento da força muscular e flexibilidade.

Quintas

- Ginástica localizada enfatizando o aquecimento com exercícios nas quadras.

Sextas

- Atividades realizadas em circuito, trabalhando a fadiga e com foco em exercícios de agachamentos e abdominal.

chrOma



A PEDRA É O FIM DO CAMINHO

O crack destrói o cérebro e compromete toda a saúde do indivíduo. Em muitos casos, basta fazer uso do crack uma vez para ficar dependente. Em uma semana, alguns perdem mais de dez quilos de peso, abandonam os estudos e o trabalho, entram para o crime ou para a prostituição e desestruturam a família. **Um em cada três usuários morre em até cinco anos.**

SÓ EXISTE UM MEIO DE FICAR LIVRE DO CRACK: **NUNCA EXPERIMENTE**



CÂMARA
DE ENFRENTAMENTO
AO CRACK
E OUTRAS DROGAS


Piauí
TERRA QUERIDA
GOVERNO DO ESTADO