

SÁBADO, 8 DE ABRIL DE 2023

Secretaria de Esportes de Dracena oferece ginástica funcional para mulheres



CEDIDAS

DA REDAÇÃO

Todos os dias de manhã e à tarde, o Ginásio de Esportes recebe dezenas de mulheres para ginástica funcional, ministrada pela Professora Amanda. Além do ginásio de esportes, a professora

Amanda faz variação com exercícios usando diferentes locais. Recentemente a professora promoveu uma alegre caminhada até a cidade de Junqueirópolis, percurso na Vicinal Mário Covas, onde entre ida e volta as mulhe-

res caminharam mais de 20 quilômetros. A prática regular de exercícios ajuda seu corpo a ter mais disposição. Ela também melhora o sistema imunológico. A atividade física regular ainda diminui o risco de doenças cardiovascu-

lares (do coração) e ajuda no combate a doenças crônicas. A atividade física previne também doenças como hipertensão e diabetes. As atividades físicas controlam os níveis de colesterol. Pode ser também muito importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade. Ela contribui para o bem-estar físico, saúde mental, bom funcionamento do coração, circulação sanguínea, da respiração e até mesmo dos hormônios. Mesmo sabendo disso, nem sempre é fácil conseguir tempo ou mesmo motivação para manter uma prática regular de exercícios físicos, ao menos 3 vezes na semana. Mulheres interessadas em participar destas atividades, podem procurar a Professora Amanda todos os dias pela manhã (7 horas) e fazer cadastramento de participação.



CCAA
on-line ao vivo
e presencial

Você decide, a cada aula,
onde vai aprender.

50%
Desconto em
matrículas e mensalidades

FONE: (18) 3822-6633