SECRETARIA DE CULTURA ABRE PROJETO CAPOEIRA NA MELHOR IDADE

Data de Publicação: 1 de junho de 2022
Fonte: Ssecom/PMNF - Daniele Eddie

Capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura esporte, música, luta e dança. Utilizar a capoeira como esporte, traz musicalidade que mexe com todo o corpo estimulando condicionamento cardiovascular, coordenação e promovendo melhor flexibilidade. A capoeira ajuda também na saúde física e auxilia no desenvolvimento da saúde mental, raciocínio, memória e auto estima, promovendo melhor qualidade de vida. Diante de tantos benefícios para a saúde e bem-estar, a Secretaria de Cultura está abrindo o projeto “Capoeira na Melhor Idade”, que oferece aulas gratuitas para adultos e idosos na Oficina Escola de Artes.

As matrículas já estão abertas e podem ser feitas diretamente na Oficina Escola, que fica na Praça Getúlio Vargas, nº 89 – Centro (prédio do antigo Fórum), de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h. As aulas gratuitas serão ministradas pelo atleta e professor Léo Cobaia, toda quarta-feira, às 9h, a partir de 1º de junho.

Outras informações podem ser obtidas pelo telefone da Oficina Escola: 22 2533-1144.

Anexos

http://pmnf.rj.gov.br/uploads/noticia/7014/OyYCN-s1KItgsB8snvEhpzwLOvgGE4oj.jpeg