



NOVA FRIBURGO

CONFIRA DIAS, HORÁRIOS E LOCAIS DE ATIVIDADES ESPORTIVAS GRATUITAS OFERECIDAS PELA SECRETARIA DE ESPORTES

Data de Publicação: 10 de maio de 2024

Fonte: Secom/PMNF - Fernando Moreira

A Prefeitura de Nova Friburgo entende que a prática esportiva é fundamental para o desenvolvimento do ser humano de todas as idades, especialmente de crianças, jovens e idosos. Nesse sentido, a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer oferece, gratuitamente, uma série de atividades esportivas em diversos bairros da cidade para a população friburguense.

Entre elas, podemos destacar aulas de alongamento e de ginástica para a terceira idade; aulas de funcional e de dança; além de escolinha de futsal e aulas de jiu-jitsu. Importante destacar que as inscrições podem ser realizadas no local das atividades. De modo a facilitar a coleta de dados, também é possível fazer a pré-inscrição através do link <https://forms.gle/Z1RAHJJCmwjpKKxa6>.

Confira abaixo os locais, dias e horários e os professores/instrutores responsáveis por cada uma das atividades atualmente disponíveis que são oferecidas pela Secretaria Municipal de Esportes e Lazer:

Aulas de Alongamento e Ginástica para Terceira Idade:

- Segunda e quarta-feira, de 8h às 10h, na Praça da Chácara do Paraíso, com a professora Luciane;
- Terça e quinta-feira, de 8h às 10h, no Salão Social do Roqueano (Via Expressa), com a professora Luciane;
- Quinta-feira, de 16h às 17h, no Ginásio de Duas Pedras, com a professora Luciane;
- Quinta-feira, de 18h às 20h, no Ginásio de Conselheiro Paulino, com a professora Luciane;

Aulas de Funcional:

- Segunda-feira, de 9h às 11h, na Quadra de Lumiar, com o professor Lucas;
- Terça e quinta-feira, de 9h às 11h, no Ginásio do Cordoeira, com o professor Lucas;

Aulas de Dança:

- Segunda e quarta-feira, de 7h às 11h, no Salão Social do Roqueano, com o professor Leandro Gamel;
 - Segunda e quarta-feira, de 18h às 21h, na Oficina Escola, com o professor Leandro Gamel;
 - Terça e quinta-feira, de 7h às 9h, e de 18h às 20h, no Ginásio de Conselheiro Paulino, com o professor Leandro Gamel;
 - Terça e quinta-feira, de 9h às 12h, no Centro de Convivência (SEF), com o professor Leandro Gamel;
-



NOVA FRIBURGO

Aulas de Futsal:

- Terça e quinta-feira, de 9h às 12h, no Ginásio de Duas Pedras, com o professor José Luis;
- Quarta-feira, de 13h às 15h, no Ginásio de Conselheiro Paulino, com o professor José Luis;
- Quarta-feira, de 15h às 17h, na Quadra de São Geraldo, com o professor Lucas;
- Sexta-feira, de 9h às 11h, no Ginásio de Conselheiro Paulino, com o professor Lucas;
- Sexta-feira, de 9h às 12h, na Escola Juscelino Kubitschek (Varginha);
- Sexta-feira, de 13h às 15h, no Ginásio do Cordoeira, com o professor Lucas;

Aulas de Jiu-Jitsu:

- Segunda-feira, de 13h às 15h, na Escola Municipal Dante Magliano (Ponte da Saudade), com o instrutor André;
 - Terça-feira, de 9h às 11h, no Ginásio do Cordoeira, com o instrutor André;
 - Quarta-feira, de 9h às 11h, no Ginásio de Duas Pedras, com o instrutor André;
 - Quinta-feira, de 9h às 11h, no Ginásio de Conselheiro Paulino, com o instrutor André;
 - Sexta-feira, de 9h às 11h, no Ponto de Cultura de Riograndina, com o instrutor André;
 - Segunda, terça, quarta e quinta-feira, de 18h às 22h, na UERJ, com o instrutor André.
-