BOM PRINCIPIO - RS

A hidroginástica está de volta: inscrições até 30 de abril

Data de Publicação: 22 de abril de 2025

As oficinas de hidroginástica para idosos e pessoas com fibromialgia estão retornando! Fruto da parceria entre Prefeitura e Clube União, a iniciativa está com inscrições abertas e busca promover saúde, bem-estar e qualidade de vida, por meio da prática regular de exercícios físicos adaptados.

As inscrições abrem hoje, dia 22, e se estendem até 30 de abril. As vagas são destinadas a pessoas com 60 anos ou mais e também para pessoas com fibromialgia comprovada por laudo médico contendo o CID.

Para se inscrever, é necessário apresentar RG, CPF, comprovante de residência, além de um documento que comprove a participação em grupos de idosos do município (Viva Vida, Santa Cecília, Novo Horizonte ou Bom Progresso). Também é exigida a Folha Resumo do Cadastro Único ou laudo médico específico, não sendo aceitas outras condições como artrose ou dores em geral.

A atividade terá uma contrapartida mensal de R$ 50, com direito a uma aula por semana. Os participantes poderão escolher entre duas turmas:

☑Terças-feiras, das 9h às 10h, ou

☑Quintas-feiras, das 8h às 9h.

As aulas ocorrerão na piscina do Clube União.

As inscrições podem ser feitas presencialmente no CRAS, ou pelo telefone (51) 99933-6472.