



O Núcleo de Iniciação Esportiva convida!!!

MEDANÇA

Aula para os(as) Professores(as) da Rede

Com o objetivo de promover o bem estar físico e mental aos Professores da Rede Pública Municipal de Ensino, baseado na proposta pedagógica da “Escola Com Vida”, o Núcleo de Iniciação Esportiva da SMEd promove o Programa de Valorização e Cuidado com a Saúde dos Trabalhadores em Educação.

Buscando contribuir para uma melhor qualidade de vida, o Núcleo de Iniciação Esportiva abre inscrições para as modalidades de “Dança Mix” e “Zumba”.

Além do prazer, a Dança proporciona inúmeros benefícios: melhora da coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, resistência, força, além de exercitar o desenvolvimento da concentração e memória.

Combatendo o estresse e melhorando a autoestima, a Dança Mix é uma aula bem variada, na qual é abordado um pouco de cada ritmo, passando pelo funk, hip hop, samba, axé, entre outros. Já a Zumba consiste em ritmos latinos, com muito movimento e descontração.

Agora é só escolher.

Vagas super limitadas:

Local: Praça Saraiva, Rua Cristóvão Colombo, 360.

Horário: Zumba: Segundas e quartas, às 18h50

Dança Mix: Terças e quintas, às 19h30

Inscrições no local, com a seguinte documentação: Nº da matrícula, Xerox do RG e atestado médico.

O Núcleo de Iniciação Esportiva aguarda vocês!!!!!!!

Núcleo de Iniciação Esportiva

Rua Cristóvão Colombo, 360 – Complexo Praça Saraiva

Tel.: 32321089 - claudineiocosta@hotmail.com