



## **Secretaria da Saúde de Cotiporã oferta grupo de Pilates**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 3 de fevereiro de 2020

Crédito da Matéria: Secretaria de Saúde

Visando a prevenção de doenças e a melhora da qualidade de vida da população, a Prefeitura Municipal de Cotiporã, através da Secretaria de Saúde e Assistência Social, está ofertando gratuitamente um novo grupo de promoção da saúde: o Grupo de Pilates.

### **O que é?**

Pilates é um sistema de exercícios projetados para desafiar o corpo e a mente em uma completa amplitude de movimento, construindo força, resistência, condicionamento e flexibilidade. Este método foi criado para prevenir possíveis lesões e preparar os corpos para se moverem no dia-a-dia, isentos de dor. O objetivo geral é obter qualidade de vida através do movimento.

### **A quem se destina?**

Pessoas de 40 a 60 anos, que tenham consciência e independência nos exercícios realizados e que estejam buscando condicionamento físico, bem como prevenção e melhora das dores crônicas. Para participar do grupo, será necessário passar por uma avaliação através da fisioterapeuta do programa "Academia da Saúde", a qual irá verificar de forma gratuita, se o paciente possui condições físicas para realizar as atividades em grupo.

### **Como funcionará?**

As atividades serão realizadas semanalmente, no Auditório da Secretaria de Saúde e Assistência Social, com turmas de até 10 pessoas. Os horários serão definidos posteriormente as inscrições e os encontros do grupo irão ocorrer pela parte da tarde ou a noite.

### **Como participar?**

Vá até a Unidade de Saúde Central de Cotiporã ou entre em contato pelo telefone 3446-2899 e informe seus dados. Os responsáveis pelo grupo entrarão em contato para a formação das turmas.

O Prefeito em Exercício, Ivaldo Wearich, parabeniza os profissionais da saúde pela iniciativa e preocupação em ofertar novos grupos e atividades para a população, garantindo a saúde e qualidade de vida dos cotiporanenses.

---