Secretaria de Esportes e Lazer de Ouro Preto abre inscrições para o projeto “Zumba Para Todos”



Por Hellen Perucci

A Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Ouro Preto, com intuito incentivar a prática de atividades físicas orientadas por profissionais, mesmo durante o período de isolamento, iniciou as inscrições de aulas gratuitas do Projeto "Zumba para Todos", que serão realizadas de forma online.

Em sua modalidade fitness, é inspirada principalmente dança latina "ZUMBA". Com o objetivo de melhorar o nível de condicionamento físico, saúde, bem-estar físico e emocional dos ouro-pretanos de todas as idades. João Luiz Xavier, assessor especial da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer e também profissional de Educação Física, explicou os benefícios que a prática da dança traz à saúde:

"A prática da zumba oferece diversos benefícios, dentre eles, podendo citar a queima de calorias, a melhora da coordenação motora, o equilíbrio, tonifica os músculos, principalmente os grandes grupos musculares, auxilia na prevenção de patologias cardiovasculares e motoras, auxilia também no aumento da autoestima e muitos outros"

Para mais informações e inscrições, ligue para a Secretaria de Esportes no telefone (31) 3559-3216 ou envie uma mensagem de texto para o WhatsApp (31) 99574-9300.

https://mail.real.fm.br/noticia/897/secretaria-de-esportes-e-lazer-de-ouro-preto-abre-inscricoes-para-o-projeto-zumba-para-todos em 07/11/2026 15:55