



BOM PRINCIPIO - RS

Hidroginástica retorna com mais vagas e nova turma

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 20 de janeiro de 2026

A prática da hidroginástica contribui para a melhora da mobilidade, alívio de dores, fortalecimento muscular e prevenção de lesões. Pensando nisso, Bom Princípio retoma as aulas a partir do dia 3 de fevereiro, com uma importante novidade: a ampliação do número de vagas, viabilizada pela abertura de mais uma turma. A iniciativa, fruto da parceria entre a Prefeitura de Bom Princípio e o Grêmio Esportivo União, reforça o compromisso com a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos munícipes.

Com a ampliação, o número de vagas passa de 50 para 75 participantes, representando um aumento de 50% no atendimento. As inscrições abrem amanhã, 21, e se estendem até o dia 28 de janeiro, são destinadas a pessoas com 60 anos ou mais, além de pessoas com fibromialgia, mediante apresentação de laudo médico com CID.

Para realizar a inscrição, é necessário apresentar RG, CPF, comprovante de residência e 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 contará com uma contrapartida mensal de R\$ 60,00, garantindo o acesso a uma aula por semana. Os participantes poderão optar entre os seguintes horários:

- Terças-feiras, das 9h às 10h
- Quartas-feiras, das 9h às 10h
- Quintas-feiras, das 8h às 9h

As aulas serão realizadas na piscina do Grêmio Esportivo União. As inscrições podem ser feitas presencialmente no CRAS (de segunda a quinta, das 8h às 17h30, sem fechar ao meio-dia, e na sexta-feira, das 9h às 15h, sem fechar ao meio-dia), ou pelo telefone (51) 99933-6472.
