



BOM PRINCÍPIO - RS

Elas em Movimento promove aula especial no Parque Municipal nesta sexta-feira

Secretarias: Educação, Cultura, Desporto e Turismo

Data de Publicação: 11 de março de 2026

Em alusão às comemorações pelo Dia Internacional da Mulher, o Parque Municipal será palco de uma atividade voltada ao bem-estar e à qualidade de vida na próxima sexta-feira, dia 13, a partir das 18h. O evento **Elas em Movimento** convida a comunidade para participar de uma aula dinâmica que une atividade física, socialização e momentos de descontração.

A ideia é proporcionar um espaço de movimento, alegria e integração, incentivando hábitos saudáveis e destacando os benefícios da prática de exercícios para a saúde física e mental. A atividade será conduzida pela professora Clair Ody, que preparou um mix animado de dança e exercícios localizados, pensado para estimular o corpo de forma leve e divertida.

Aberta à participação do público, a aula é indicada para quem deseja se movimentar, aliviar o estresse do dia a dia e aproveitar um momento de convivência em um ambiente ao ar livre. A orientação é que os participantes utilizem roupas confortáveis, além de levarem garrafinha de água e toalhinha, garantindo mais conforto durante a atividade.

A iniciativa integra a programação especial dedicada às mulheres e busca incentivar a prática de exercícios, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida na comunidade.
