



NOVA FRIBURGO

PREFEITURA DE NOVA FRIBURGO DISPONIBILIZA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE

Data de Publicação: 14 de abril de 2023

Fonte: Ssecom/PMNF - Ana Clara Gravino

Com foco na orientação da prática de atividades físicas, visando a qualidade de vida e o bem-estar dos friburguenses, a Prefeitura de Nova Friburgo, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, conta com as academias ao ar livre. São abertas, com aparelhos de fácil manuseio, para serem utilizadas a qualquer momento, sem custo algum. De acesso livre e gratuito, o ambiente recebe cidadãos da terceira idade e de várias faixas etárias.

As academias ao ar livre seguem a proposta da gestão, de promover ações que levam qualidade de vida e saúde para a população friburguense.

Dessa forma, para garantir a segurança de seus usuários, a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, oferece acompanhamento gratuito de profissionais de educação física em horários alternativos. Ao todo, dois professores dividem seus horários nas academias ao ar livre que recebem as aulas.

O conjunto de aparelhos nas academias, além de favorecer o trabalho cardiovascular, contribui com o alongamento, fortalecimento da musculatura, a coordenação motora e o equilíbrio do cidadão, favorecendo o desenvolvimento de um estilo de vida saudável.

O secretário de Esportes e Lazer, João Victor Duarte, destaca a importância de se fazer exercícios físicos que, quando bem orientados, conseguem proporcionar ainda mais qualidade de vida. "Esse é um dos projetos propostos no plano de governo do prefeito Johnny Maycon e, logo que foi possível, fomos implantando nas academias ao ar livre. Em breve, esperamos aumentar e melhorar ainda mais esse serviço para nossa população", destacou o secretário.

Horários e locais de atendimento com profissionais nas academias ao ar livre:

Centro - Avenida Galdino do Valle Filho, em frente à Igreja Luterana - segunda e quarta-feira, 17h às 19h;

Duas Pedras, Praça Presidente Castelo Branco, atrás do Detran - terça e quinta-feira, 17h às 19h;

Chácara do Paraíso, Praça Lino da Fonseca - segunda e quarta-feira, 8h às 10h;

Duas Pedras, Avenida Governador Roberto Silveira, na chamada Curva do JJ - segunda e quarta-feira, 10h às 11h;



NOVA FRIBURGO

Via Expressa, em frente a Afape - terça e quinta-feira, 10h às 11h;

Olaria, Praça Primeiro de Maio - terça e quinta-feira, 14h às 16h;

Centro - Avenida Galdino do Valle Filho, em frente a Igreja Luterana - terça e quinta-feira, 17h às 19h.
