INDICAÇÃO N° /2023

Exmo. Sr. Presidente:

O Vereador subscritor da presente, na forma facultada no Regime Interno, art. 114, tem a honra de propor a seguinte indicação ao Poder Executivo:

Que o Senhor Prefeito entre em entendimento com a Secretaria competente, para que crie em Arapongas o projeto Pilates Comunitário na grade de atividades esportivas oferecidas pela prefeitura para as comunidades do município, atendendo aquelas pessoas cujo orçamento não comporta um custo dessa natureza.

Justificativa

O pedido se justifica com a finalidade de promover um maior bem-estar e proporcionar mais qualidade de vida para a população, oferecendo aulas gratuitas de Pilates para os munícipes.

O Projeto de Pilates Comunitário é um programa de saúde e bem-estar com o objetivo de levar o exercício de Pilates para pessoas de todos os níveis de habilidade e com idade a partir de 12 anos. É uma oportunidade para que as pessoas possam praticar Pilates de forma acessível e segura, além de se conectar com outras pessoas que compartilham seu interesse.

O projeto oferecerá aulas de Pilates gratuitas, bem como aulas em grupo e individuais, para que as pessoas possam desfrutar de exercícios de qualidade, sem custos. Além disso, o programa também oferecerá orientação para a prática segura e eficaz do Pilates, para que as pessoas possam obter os melhores resultados possíveis, trabalhando o centro de força, o equilíbrio, a

respiração, a precisão, o controle e a fluidez dos movimentos, proporcionando benefícios não só para o corpo, mas também para a mente. É importante destacar que o Pilates para gestantes é uma excelente opção de atividade física durante a gravidez, trabalhando o corpo de forma global, com foco no fortalecimento da musculatura, alongamento e respiração, prevenindo dores nas costas, melhorar a postura e preparar o corpo para o parto.

As atividades poderão ser distribuídas nos Centro de Convivência para Idosos (CCI) e onde houver atividades esportivas oferecidas pela prefeitura para as comunidades do município.

Arapongas, 21 de março de 2023.

ANTONIO APARECIDO RIBEIRO DOS SANTOS:86637258920

Assinado de forma digital por ANTONIO APARECIDO RIBEIRO DOS SANTOS:86637258920
Dados: 2023.03.21 13:26:00 -03'00'

Antonio Aparecido Ribeiro dos Santos
Vereador Toninho da Ambulância