

UNIVERSIDADE SÉNIOR DA CURIA CRIA OFICINA “CAMINHAR +”

No regresso a mais um ano letivo, a Universidade Sénior da Curia (USC) continua a propor, na sua oferta formativa, um conjunto de atividades que promovem a saúde, a motricidade e o bem-estar. Este ano, tendo em conta os tempos difíceis de pandemia, que reforçaram a importância da prática de exercício físico ao ar livre, a novidade é a oficina “Caminhar +”.

A oficina “Caminhar +” pretende criar hábitos de mobilidade ativa e de estímulo ao aparelho locomotor, ao desenvolvimento do equilíbrio, da consciência postural, da resistência, do controlo respiratório e da capacidade de orientação no território. Visa ainda informar sobre os procedimentos preparatórios para caminhar, dar a conhecer percursos pedestres disponíveis no concelho, e também divulgar atividades desportivas e culturais associadas às caminhadas.

Beneficiando da tranquilidade, de ciclovias e da área verde envolvente, os responsáveis pela Universidade Sénior acreditam que se encontram reunidas as condições para a prática de exercício físico. Neste momento, estão a ser criados vários trajetos traçados com orientação geográfica. A resistência, a flexibilidade, o controlo respiratório e o controlo postural são conteúdos a desenvolver nesta oficina, que conta com o apoio técnico do Setor de Desporto da Câmara Municipal de Anadia e também do Clube Saca Trilhos Anadia.

Mais informações sobre esta oficina e outros assuntos relacionados com a Universidade Sénior da Curia podem ser solicitadas através do endereço eletrónico univ.senior.curia@cm-anadia.pt, do número de telemóvel 927 246 442 ou, presencialmente, no Curia Tecnoparque, das 10h às 13h e das 14h às 17h30.



Nws_2021_254