

UNIVERSIDADE SÉNIOR DA CURIA INCENTIVA ALUNOS A “CAMINHAR +”

Os alunos da Universidade Sénior da Curia (USC) realizaram, a 21 de janeiro, uma caminhada no centro da cidade de Anadia no âmbito da oficina “Caminhar +”. A atividade começou na Praça da Juventude, tendo passado também pelo Parque Urbano de Anadia, pela Praça do Município, pela Avenida José Luciano de Castro e pelo Vale Santo, com paragem junto ao mural pintado no anfiteatro, da autoria dos artistas plásticos Tropic (Pedro Santos) e Orig1 (Tadeu da Silva).

Saúde, motricidade e bem-estar são palavras-chave que se associam à oficina “Caminhar +”, criada pela USC no presente ano letivo. Desta forma, pretende-se motivar os alunos a criar hábitos de mobilidade ativa e de estímulo do aparelho locomotor, e a desenvolver o equilíbrio, a consciência postural, a resistência, o controlo respiratório e a capacidade de orientação no território. A “Caminhar +”, que conta com o apoio técnico do setor de Desporto da Câmara Municipal de Anadia, visa também esclarecer os alunos da USC acerca de procedimentos preparatórios para caminhadas, dar a conhecer percursos pedestres disponíveis no concelho, e também divulgar atividades desportivas e culturais associadas ao caminhar. Beneficiando da tranquilidade e da área verde envolvente e com ciclovias, os responsáveis pela USC acreditam que, no concelho de Anadia, estão reunidas as condições ideais para a prática de exercício físico.



NI_15