

## Universidade Sénior da Curia participou no SéniorGym

A Universidade Sénior da Curia (USC) participou, a 27 de maio, na 15.ª edição do SéniorGym – Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa, que decorreu em Estremoz. Esta iniciativa, dirigida a pessoas com mais de 45 anos, foi organizada pela Federação de Ginástica de Portugal e contou com mais de três dezenas de inscritos.

Esta foi a quarta vez que a USC esteve presente no SéniorGym – 2014 (Anadia), 2019 (Loures), 2020 (Óbidos) e 2023 (Estremoz). O festival está integrado na “Ginástica para Todos”, uma das disciplinas da Federação de Ginástica de Portugal que tem como objetivos a diversão, aptidão física, ginástica de base e amizade. O evento contou com a dinamização de workshops de yoga, zumba, hidroginástica e danças latinas e tradicionais. A USC participou nesta iniciativa com uma turma de Dança Criativa, orientada pela professora Filipa Castanhas.

A iniciativa “Ginástica para Todos” apresenta dois eventos exclusivos da Federação Internacional de Ginástica: “World Gymnaestrada” e “World Gym for Life Challenge”. Ambos são realizados de quatro anos em quatro anos. O projeto alberga ainda mais duas áreas significativas: a Ginástica Solidária e a Ginástica Adaptada. Numa perspetiva social e inclusiva, a Federação de Ginástica Portuguesa associa-se a causas humanitárias e de responsabilidade social para dar voz e corpo a quem mais precisa.

Recorde-se que a atividade física faz parte da oferta curricular da USC desde a sua criação, em 2007. No presente ano letivo, existem turmas de Yoga, Treino Multifuncional, Caminhar+, Hidroginástica e Dança Criativa.



NI\_164