



DATA: 08/03/2019

HORÁRIO: 09:30 HS

.....

EXPEDIENTE

Exmo. Sr.

Vereador Presidente da Câmara Municipal

Os Vereadores que esta subscrevem, ouvida esta Casa de leis e na forma regimental nos termos do artigo 137, vem à presença de V. Ex.^a, para propor Moção de Aplausos ao Atleta de Natação Paralímpico Mirim Alan Aguiar, que participa do Programa Esporte em Ação da Prefeitura de Anápolis, que tem desempenho altíssimo e em alto nível nas competições onde participa levando o nome de nossa cidade aos rincões de nosso País. Aprovada a presente Moção de Aplausos, seja dela dado conhecimento ao atleta Alan Aguiar e o Secretário de Esportes do Município de Anápolis e o Prefeito Municipal de Anápolis.

Sala das Sessões, 08 de março de 2019.

Paulo de Lima
Vereador
PDT

Atleta mirim paralímpico vai ganhar próteses para melhorar desempenho

Assim que colocar o equipamento, Alan Aguiar terá mais movimento e independência nas futuras competições

O atleta mirim Alan Aguiar, 12 anos, conquistou uma grande vitória em sua vida. Só que desta vez, ele não precisou pular na piscina. É que o adolescente, que frequenta as aulas de natação paralímpica da Prefeitura de Anápolis, foi contemplado com próteses de membro superior, doadas pelo Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo (CERES).

HISTÓRIA

O adolescente nasceu sem os dois braços por conta de uma formação congênita, mas isso o motivou a se superar cada vez mais. Hoje, ele frequenta o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) e as aulas de natação, modalidade paralímpica, do programa Esporte em Ação, ambos oferecidos pela Prefeitura de Anápolis. O esforço de Alan, somado à estrutura oferecida pela Administração Municipal, já garantiu medalhas e títulos em campeonatos nacionais e regionais.



Prefeito Roberto Naves e secretário Karim Abrão com Alan, acompanhado de sua mãe

tados pela Prefeitura de Anápolis. O esforço de Alan, somado à estrutura oferecida pela Administração Municipal, já garantiu medalhas e títulos em campeonatos nacionais e regionais.

Aulas de Hiit são oferecidas gratuitamente em Anápolis

BOA FORMA

Treinos são promovidos pela Prefeitura duas vezes por semana no Parque da Jaiara, com acesso franqueado ao público

São 30 minutos a 40 minutos de uma aula intensiva: corrida, bicicleta, peso, abdominal. O céu é o limite para as variações de exercícios que podem ser coreografadas, desde que sejam numa sequência de oito ciclos, de 20 segundos de alta intensidade com 10 segundos de descanso. Prazer em ser o Hiit, técnica japonesa de exercícios proporcionada pela Prefeitura, gratuitamente, duas vezes por semana, no Parque da Jaiara, pelo professor Alessandro do Macedo (Cref: 9360/G/GO).

De quebra, além da perda de peso, a atividade melhora o sistema cardiovascular, a resistência física, a técnica e a agilidade. Mas o que quer perceber ser simples e fácil. Mas o que quer um destes, e você vai para praticar qualquer coisa. Seleção que você faça, volte logo do corpo à mente".

HIIT

O treino Hiit segue a maioria dos princípios do método Tabata, que começa com um trabalho do pesquisador japonês Izumi Tabata, que treina atletas de Esportes. Simone Pereira, Aulas são realizadas duas vezes na semana: quarta-feira às 20 horas e sábado às 18 horas. A empresária, Alessandra Cristiana da Silva Ferreira, afirma que frequenta as aulas há dois anos, mas, desde que começou o Hiit (em novembro de 2018), sua qualidade de vida melhorou significativamente. "Hoje escrevo, perdi peso e faço duas aulas todos os dias. Super recomendo", diz.



Projeto permite melhor condicionamento físico aos praticantes

Institutos Federais vão formar novos agentes digitais

ENSINO

CEP: 75025-040

S/N Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis

35/1 Centro Anápolis