



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

INDICAÇÃO Nº 1568/2023

Indica revitalização e manutenção da Praça do Cecap.

Indico ao Senhor prefeito municipal a necessidade de entrar em entendimento com o departamento competente no sentido de providenciar a revitalização e manutenção da Praça do Cecap.

Em visita ao local verificou-se que a praça se encontra com piso danificado, além de play grounds e bancos de areia necessitando de manutenção e de novos equipamentos. Dessa forma, a revitalização irá garantir lazer, acessibilidade, segurança e bem-estar das pessoas que frequentam o espaço.

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 17 de março de 2023.

FILIPA BRUNELLI

PROTÓCOLO 2534/2023 - 17/03/2023 10:36









TCM
esportes

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESPORTE, LAZER E TURISMO



ATIVIDADES DE ATIVIDADES FISICAS

Atividade física é qualquer movimento corporal que gaste energia e melhore a saúde. Ela pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer hora. É importante para a saúde física e mental. A prática regular de atividade física ajuda a controlar o peso, a pressão arterial, o colesterol e o diabetes. Também ajuda a melhorar o humor e a reduzir o estresse. Para obter os benefícios da atividade física, é importante fazer exercícios regularmente e com segurança. Consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios.



VAMO VER
QUEM TEM
MAIS TINTA?

ATIVIDADES FISICAS

GRUPO 01:
Atividade física recreativa
Modo de uso:
62 a 65 minutos de 15 a 20 rep.

GRUPO 02:
Atividade física recreativa
Modo de uso:
4 primeiras semanas:
2 séries de 12 a 15 repetições
3 a 4 semanas:
3 séries de 12 a 15 repetições

FANTASMA

SOL
SOL



