

A atividade física precisa ser uma prática realizada com prazer!

Segundo especialistas, a prática constante melhora a coordenação motora, a memória, a autoestima e, além disso, promove o controle sobre o próprio corpo e propicia momentos de descontração, positividade e empatia.

★UNA-SE Corrida: a [Gestão](#) Pelas Mãos do Povo, por meio da Secretaria de Cultura, apoia essa causa!

#notíciassbu