

👉👉 A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

Ela controla os níveis de colesterol, melhora a capacidade cardiorrespiratória, fortalece a musculatura e pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e da ansiedade.

☀️ Pensando nisto, a partir da próxima quinta-feira, dia 02 de fevereiro, O PROJETO VERÃO SAÚDE voltará com tudo, trazendo uma grande novidade: o Professor José Luiz!

☀️ O “Verão Saúde” tem mudado o estilo de vida e a saúde de diversos são-bentenses, tanto na parte física, como emocional.

👩 Ah! Na oportunidade, a turma da Saúde estará ofertando VENTOSATERAPIA!!!

E aí, se animaram? Pois já vão preparando os lookinhos, que na próxima quinta a gente se reencontra!!!



Retorno do  
*Aulão de*  
**ZUMBA**  
*Na Avenida!*

INTERDIÇÃO DA AVENIDA  
MANOEL CÂNDIDO  
DAS 18 ÀS 20H

Com o professor **José Luiz**

**02 FEV - 19h**  
Praça da Escola  
Lenita Fontes Cintra

 PROJETO  
**Verão**  
**Saúde**

 PREFEITURA MUNICIPAL  
**SBU** CULTURA,  
SÃO BENTO DO UNA  
PELAS MÃOS DO POVO TURISMO E ESPORTES

#notíciassbu