

NÃO FIQUE PENSANDO... CORRA, PARA RECUPERAR...



EXERCITE-SE



REVITAGE – Revitalização Gerontológica

- ✓ São exercícios físicos, em grupo, para melhorar o equilíbrio, a postura, a marcha, visando a prevenção de quedas e fraturas, melhorar a coordenação motora, a função cardiovascular, respiratória, renal, digestiva, memória, raciocínio, tato, visão, audição, sensibilidade, aumentar as relações sociais e melhorar o aspecto psicológico.
- ✓ Objetivos: 1) Retardar o declínio do envelhecimento; 2) Controlar doenças crônicas; 3) melhorar a independência funcional; 4) Melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Podem participar: adultos e idosos em qualquer idade, homens e mulheres

Dias: 2^a e 4^a feiras, de 8:00 às 9:00 horas.

Gratuito

Faça uma aula experimental

Local: UNIG – Universidade Iguaçu – Quadra de esportes

Av. Abílio Augusto Távora, 2.134 – Nova Iguaçu

**Coordenadora do Projeto: Prof.^a Cíntia Braga
(Fisioterapeuta)**

Telefones para contato: 7130-3003 e 2765-4089