

## **GINÁSTICA LOCALIZADA**

Coordenador: ROSANE AMARO LOPES

O Projeto "Atividade Física e Melhoria da Qualidade de Vida" foi criado em 1999 para proporcionar à Comunidade um espaço físico para a prática regular da atividade física. São ministradas aulas 3x por semanas, 1 hora de duração, com exercícios para desenvolver, força, equilíbrio, desenvolvimento motor, flexibilidade, agilidade etc. Este projeto o objetivo muito importante que é proporcionar ao aluno da graduação por em prática seus conhecimentos teóricos e prepará-los para sua vida profissional, dando-lhe oportunidade frente aluno e com o suporte do Coordenador do Projeto. Já estamos realizando o Projeto ao longo de 13 anos, isto prova que conseguimos atingir nosso objetivo conscientizando que precisamos estar sempre ativos para que possamos viver melhor e com qualidade de vida.