



Aulões no quiosque do "DIA" agitaram as areias de Copacabana

Esse foi o último final de semana dos aulões no quiosque do DIA, na Praia de Copacabana, em parceria com a SmartFit. Mais de 200 pessoas aproveitaram os dias ensolarados para se exercitar ao ritmo da zumba, do fit dance e bodycombat, das 8h às 12h.

Ao longo de quatro semanas do projeto cerca de 800 pessoas participaram dos aulões. Uma das mais animadas era a dona de casa Mônica Santos, de 43 anos. Diagnostica com artrite reumatoide — uma doença inflamatória crônica que afeta as articulações — a mulher conta que há um ano decidiu entrar na



“O médico disse que eu teria que tomar 15 tipos de

medicamentos por conta da minha doença. Então, eu decidi entrar na academia para melhorar o meu condicionamento físico e não ter meus membros atrofiados”, lembra Mônica.

Durante os três últimos finais de semana a mulher, que é moradora de Copacabana, acordou cedo e participou dos exercícios físicos de frente para a praia.

“Além de melhorar a minha saúde, a gente ganha vitamina D no corpo. Esses projetos são importantes. Espero que essa parceria, entre o Jornal O DIA e a Smart Fit, continue”. diz Mônica.

Patricia Amaral, professora de Fit Dance da Smart Fit, lembra que muitos alunos entram na academia por motivos de saúde e ao longo do tempo notam as melhorias.

“Temos relatos de várias pessoas que tinham algum tipo de problema e que quando passaram a se exercitar, veem uma melhoria muito grande. Exercícios físicos não são apenas estéticos. Exercícios físicos geram um bem-estar para nossa vida”, lembra a especialista.

Fernando Salvador, coordenador de projetos do DIA, comemorou a parceria com a academia e promete novas ações para os próximos meses.

“Estamos muito felizes. Ao longo de quatro finais de semanas cerca de 800 pessoas passaram por aqui. Para os próximos meses, queremos repetir essa parceria”, afirmou Fernando.

Fonte: [Istoé Revista](#)

[Read More](#)
