



PODER LEGISLATIVO DE BOM RETIRO DO SUL – RS

RUA REINALDO NOSCHANG, 80 CEP 95870-000
Tel. Fax. 51 3766-1187 - CNPJ 92.454.925/0001-20

diretoria@camarabomretirodosul.rs.gov.br
www.bomretirodosul.rs.gov.br/site/home



PROPOSIÇÃO: 03

Vereador Filipe dos Santos Turatti

INDICAÇÃO – 07-2019

Indico ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, em conjunto com os Secretários Municipais de Obras e Esporte Turismo e Lazer, ouvido o plenário, mande instalar ACADEMIA DE GINASTICA AO AR LIVRE, junto Ao Posto de Saúde da Localidade de Pinhal, para atender a população daquela comunidade, a qual tanto necessita a prática de exercícios e lazer.

MENSAGEM JUSTIFICATIVA:

Senhor Presidente,
Senhores Vereadores:

Conforme reivindicações dos moradores do Pinhal, seria de suma importância essa providência que possibilitaria aos moradores frequentar o espaço que hoje é sem utilização, além de valorizar a Localidade e sobretudo a convivência saudável entre as pessoas.

Sugestão seria utilizar um espaço para esta finalidade, pois existe demanda suficiente, a qual, justifica a nossa proposta.

Bom Retiro do Sul, 25 de junho de 2019



Filipe dos Santos Turatti
Filipe dos Santos Turatti
Vereador do PT

academia ao ar livre A Prefeitura recomenda: cuide da sua saúde.

CURITIBA
PREFEITURA DO GOV.
MUNICIPAL DE BOM RETIRO DO SUL

- 1 Simulador de caminhada**
Amplitude de movimento igual e caminhar com passo rápido, 5 a 10 minutos
- 2 Esqui**
5 a 10 minutos de movimento
- 3 Rotação vertical**
Gire com 1 mão sem soltar (movimento completo) ou com as 2 mãos (vai e volta) 15 vezes para cada lado
- 4 Rotação diagonal**
Gire 15 vezes em cada sentido
- 5 Surf**
Amplitude de movimento igual para os dois lados, sem escorregar, 2 a 3 minutos
- 6 Alongar**
Gire para a direita e segure na posição por 20 segundos. Repita do lado esquerdo. Pressione áreas pesadas. Solte as mãos.
- 7 Simulador de cavalgada**
15 a 20 repetições. Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes
- 8 Remada sentada**
15 a 20 repetições. Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes
- 9 Supino**
Empurre as alavancas para frente, mantendo o tronco encostado no equipamento, e retorne à posição inicial. 12 a 15 repetições. Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série
- 10 Desenvolvimento (ombros)**
Eleve as braços sem estender totalmente os cotovelos e retorne rapidamente à posição inicial. 12 a 15 repetições. Descanse 1 minuto e repita mais 2 vezes a série