

Universidade Sénior da Curia participa no 16º SéniorGym

A turma de Danças Criativas da Universidade Sénior da Curia (USC) participou, no passado dia 26 de maio, no 16º SéniorGym – Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa, que decorreu na cidade do Bombarral, numa organização da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

A USC participou, pela quinta vez, num evento destinado à população com mais de quarenta e cinco anos. A vereadora da Câmara de Anadia, com o Pelouro da Educação, Jennifer Pereira, acompanhou o grupo de alunos, tendo sublinhado a importância deste tipo de encontros que proporcionam a “troca de experiências e conhecimentos entre os participantes”.

De sublinhar que, desde a sua criação, em 2007, que a USC estabeleceu que a atividade física deve acompanhar a oferta curricular. Nesse sentido disponibiliza aos seus alunos um conjunto de Unidades Curriculares, nomeadamente “Estimulação Cognitiva”, “Treino Multifuncional”, “Dança Criativa”, “Yoga Restaurativa”, “Yoga” e ainda a Oficina “Caminhar +”.

O Festival está integrado numa das disciplinas da Federação de Ginástica, a “Ginástica para Todos” e tem como objetivos a diversão, aptidão física, ginástica de base e amizade. O evento contou ainda com a dinamização de diversos workshops.

A “Ginástica para Todos” tem como temas centrais dois eventos exclusivos da Federação Internacional de Ginástica: o World Gymnaestrada e o World Gym for Life Challenge. Ambos são realizados de quatro em quatro anos, garantindo que haja um evento internacional a cada dois anos. Ambos são, na sua essência, uma celebração das infinitas possibilidades da Ginástica aberta a todos os participantes.

