

# Projeto Caminha Mariana volta em novo formato para o verão

Em busca de proporcionar mais qualidade de vida para a comunidade, a Prefeitura de Mariana, através da Secretaria de Esporte, voltou a promover o programa Caminha Mariana! Os encontros ocorrem na pista de caminhada da Vila Maquiné de segunda a sexta, no período da manhã, das 7h às 9h. E de segunda, quarta e sexta das 18h às 20h, no período da noite.

Para a secretária adjunta de Desportos, Priscilla Tukoff, o retorno do programa significa muito para a comunidade participante. “O Caminha Mariana é a oportunidade que muitas pessoas têm de poder fazer algum exercício de forma consciente. Esperamos que ao trazer o Programa para o período do verão a comunidade abrace a iniciativa e participe cada vez mais. Assim, o objetivo principal de estimular a saúde e a qualidade de vida será cumprido”, comentou.

Durante os encontros, os participantes do Caminha Mariana são acompanhados por dois profissionais da área da Educação Física que ficam responsáveis por realizar pesagem, medição e passar orientações durante a prática das atividades. Criado há dois anos, o projeto existe como forma de disseminar orientações para toda a comunidade em busca de uma vida mais saudável, com redução de gordura e ensinamentos sobre como aproveitar a zona cardíaca ativa, alimentação e hidratação.

Os interessados em participar devem comparecer à pista de caminhada da Vila Maquiné durante os dias de atuação e nos horários do programa.

<https://territorionoticias.com.br/noticia/655/projeto-caminha-mariana-volta-em-novo-formato-para-o-verao> em 11/01/2025 14:09