



## MINAS DO LEÃO

---

### **Minas do Leão receberá academia ao ar livre**

Categoria: Minas do Leão

Data de Publicação: 20 de outubro de 2014

Minas do Leão contará em breve com uma academia de ginástica pública ao ar livre. O local conta com dez tipos de equipamento de ginástica e musculação e possibilita que 30 pessoas realizem exercícios simultaneamente.

A obra é uma iniciativa da Prefeitura Municipal de Minas do Leão, visando uma melhor qualidade de vida para a população. Esta é mais uma realização da Secretaria de Trabalho, Cidadania e Assistência Social (STCAS) tendo como patrocinadora oficial a Companhia Riograndense de Mineração (CRM).

A Academia ao Ar Livre estará situada na Praça Valpério Mota, ao lado do Ginásio de Esportes Eraldo Machado. A implantação visa a melhoraria da condição física e a saúde das pessoas. Os equipamentos das academias ao ar livre não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercícios de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário, utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. São indicados para maiores de 12 anos e principalmente para pessoas da terceira idade, que perdem naturalmente um pouco da força muscular com o passar dos anos, mas podem ser usados por qualquer pessoa.