



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

INDICAÇÃO Nº 1569/2023

Indica substituição de placa informativa da Praça do Cecap.

Indico ao Senhor prefeito municipal a necessidade de entrar em entendimento com o departamento competente no sentido de providenciar a substituição de placa informativa da Praça do Cecap.

Em visita ao local verificou-se que a placa encontra-se apagada.

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 17 de março de 2023.

FILIPA BRUNELLI

PROTÓCOLO 2535/2023 - 17/03/2023 10:39

TCM
esportes

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESPORTE, LAZER E TURISMO



ATIVIDADES DE ATIVIDADES FISICAS

Atividade física é qualquer movimento corporal que gaste energia e melhore a saúde. Ela pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer hora. É importante para a saúde física e mental. A prática regular de atividade física ajuda a controlar o peso, a pressão arterial, o colesterol e o diabetes. Também ajuda a melhorar o humor e a reduzir o risco de doenças crônicas. Para obter os benefícios da atividade física, é importante fazer regularmente e com segurança. Consulte um profissional de saúde para mais informações.



VAMO VER
QUEM TEM
MAIS TINTA?

GRUPO 01:
Atividade física recreativa
Modo 01
02 a 03 séries de 15 a 20 reps

GRUPO 02:
Atividade física recreativa
Modo de uso
4 primeiras séries de 15 a 20 reps
2 séries de 15 a 20 reps
3 séries de 12 a 15 repetições

SOBRE
TANTO MAIS

EXERCÍCIOS DE