



Câmara Municipal de Ewbank da Câmara

Estado de Minas Gerais

APROVADO

EM 13/12/23

MOÇÃO DE APLAUSOS Nº 028/2023.

A Câmara Municipal de Ewbank da Câmara, por intermédio da vereadora abaixo assinado, com amparo **no artigo 139** do Regimento Interno desta Casa de Leis, apresenta à Mesa Diretora, ouvindo o Douto Plenário e dispensadas as demais formalidades Regimentais, **Moção de Aplausos a Professora de Zumba e Treinamento Funcional KELLEN APARECIDA DA SILVA pelo excelente trabalho prestado que ajudam na melhoria da qualidade de vida e saúde da população.**

JUSTIFICATIVA.

Venho por meio desta, solicitar uma Moção de Aplausos a Professora de Zumba e Treinamento Funcional pelo excelente trabalho prestado que ajudam na melhoria da qualidade de vida e saúde da população.

A aula de zumba e o treinamento funcional são importantes por diversos motivos.

Primeiramente, a aula de zumba é uma forma divertida e animada de se exercitar. Ela combina movimentos de dança com exercícios aeróbicos, promovendo a perda de peso, a melhora da resistência cardiovascular e a tonificação muscular. Além disso, a aula de zumba ajuda a melhorar a coordenação motora, a flexibilidade e o equilíbrio.

O treinamento funcional, por sua vez, foca em movimentos do cotidiano e em habilidades básicas, como agachar, pular, correr e levantar peso. Ele busca fortalecer os músculos de forma integrada, trabalhando várias regiões do corpo ao mesmo tempo. O treinamento funcional também ajuda a melhorar a postura, a estabilidade articular e a prevenir lesões. Além disso, ele é altamente personalizável, permitindo que cada pessoa adapte os exercícios de acordo com suas necessidades e objetivos individuais.

Ambas as atividades também têm benefícios emocionais. A aula de zumba, por ser divertida e cheia de ritmo, ajuda a liberar endorfinas e promove um clima de descontração e interação social. Já o treinamento funcional, por seu caráter desafiador e variado, aumenta a autoconfiança e promove uma sensação de superação pessoal.



Câmara Municipal de Ewbank da Câmara Estado de Minas Gerais

Dessa forma, a aula de zumba e o treinamento funcional são importantes para a saúde física, mental e emocional das pessoas, proporcionando benefícios diversos para o corpo e a mente.

Pelos considerando citados, apresento à apreciação dos Senhores Vereadores e Senhoras Vereadoras a presente "Moção de Aplausos".

Sala das Sessões, 06 de dezembro de 2023.


Elizete Maria de Souza
Vereador Municipal