

Um público bastante animado tomou conta do Campo do Rui, na FESC, na manhã do último domingo (14). Com apoio da Prefeitura de São Carlos, durante toda a manhã, aconteceu o Festival de Zumba Eficiente realizado por Edna Eventos Esportivos.

A Zumba é um exercício físico aeróbico que utiliza de ritmos de dança latina que incluem a salsa, merengue, mambo, reggaeton e brasilidades como o samba, axé e funk. Mesmo quem não sabe dançar consegue acompanhar as aulas. Entre os benefícios, aumento da resistência cardiorrespiratória, alto gasto calórico e o trabalho intenso das pernas, glúteos, panturrilhas e cintura, promovendo fortalecimento e definição muscular.

Aproximadamente 120 pessoas participaram do Festival de Zumba. “O Festival foi viabilizado pela Secretaria de Esportes e Lazer e FESC. Nosso objetivo é fomentar as atividades físicas, de lazer e entretenimento. A FESC é um espaço também voltado a atividade física e as parcerias ampliam o rol de atividades realizadas aqui. Assim cumprimos o nosso papel e ocupamos o espaço público e efetivamente promovemos a inclusão social e esportiva”, afirmou Fernando Carvalho, diretor da FESC (Fundação Educacional de São Carlos).

Para Edna dos Santos, organizadora do evento, agora é pensar no próximo. “Os professores deram um show de animação. A zumba está em alta e é muito democrática, todos podem participar mesmo não sabendo dançar. A cidade precisa desse tipo de evento. O Festival foi aprovado pelos participantes. Já estamos pensando no próximo”, contou ela.

(15/10/2018)