



**BERÇO DA ELABORAÇÃO DE VINHOS
CÂMARA MUNICIPAL DE VEREADORES DE MONTE BELO DO SUL - RS**

Indicação 011/2025

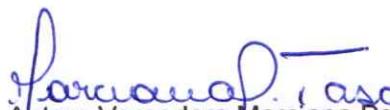
Solicita ao poder executivo viabilização de Aulas Semanais de Pilates em grupo.

Dirija-se ao Senhor prefeito municipal de Monte Belo do Sul para que solicite a secretaria competente a indicação acima citada.

JUSTIFICATIVA

Através desta indicação solicito ao Executivo que seja viabilizado o estudo e a implementação de aulas semanais de Pilates em grupo, com o intuito de proporcionar à comunidade uma oportunidade de cuidar da saúde física e mental de maneira acessível e eficaz. O Pilates é uma prática que, além de melhorar a flexibilidade, postura e força muscular, tem um impacto significativo na prevenção de lesões, especialmente nas regiões da coluna e articulações. Através de movimentos controlados e de baixo impacto, esta atividade auxilia no fortalecimento do core (músculos centrais), promovendo o equilíbrio e a estabilidade corporal. Além dos benefícios físicos, o Pilates também contribui para o bem-estar emocional. A prática regular ajuda a reduzir o estresse, aumentar a concentração e proporcionar momentos de relaxamento, promovendo uma maior sensação de equilíbrio e tranquilidade para os praticantes. Adicionalmente, ao ser realizada em grupo, a prática de Pilates oferece um ambiente de convivência e socialização, criando um espaço saudável de interação entre os participantes. Esse ambiente coletivo favorece o apoio mútuo e o fortalecimento dos laços sociais, contribuindo para o bem-estar coletivo. Portanto, a realização de aulas semanais de Pilates em grupo representa uma excelente oportunidade para a promoção da saúde física e mental da população, além de incentivar uma rotina de autocuidado e convivência saudável entre os participantes. Assim, solicito que esta importante ação seja analisada e, se possível, viabilizada por esta gestão, para o benefício de todos os cidadãos.

Sala das sessões, aos cinco dias do mês de março de dois mil e vinte e cinco.


Autora Vereadora Marciana Perin Tasca