

Título - Clap divulga atividades de saúde física e mental

Data de Veiculacao 04/02/2015

Veiculo: A Tribuna Piracicabana - Piracicaba/Sao Paulo (SP)

Editora: Cidade - **Pagina:** A5

LONGEVIDADE

Clap divulga atividades de saúde física e mental

O Centro de Longevidade e Atualização de Piracicaba (Clap) tem inscrições para a nova turma do curso de atualização permanente, com aulas às segundas e quartas-feiras, das 15 às 16h30. A programação da unidade está repleta de oportunidades para quem quer exercitar a saúde física, mental, espiritual, cultural e social.

As aulas multidisciplinares do Clap são oferecidas de segunda a sábado, em diferentes horários. Entre as opções estão Alongamento Funcional; Dança de Salão e Circular; Yoga; Lian Gong; Ginástica Preventiva; Inglês; e Fortalecimento Feminino, além de grupo de estudos, Oficina da Memória e Estimulação Cognitiva e Atualização Digital e Tecnológica.

Desde o início de 2014, o Clap conta com o Curso de Atualização Permanente (terceira idade), com aulas as terças e quintas-feiras.

Agora, as inscrições estão abertas para a uma nova turma, que se reunirá de segunda e quarta-feira. De acordo com as proprietárias do Clap, professoras Alessandra Cerri e Maristela Negri Marrano, a demanda motivou a abertura desta classe. “Estamos satisfeitas porque o Clap está conseguindo atingir o propósito de trabalhar o envelhecimento com qualidade de vida, tanto nos aspectos físicos quanto emocionais. Importante destacar que nossas atividades não têm idade mínima nem máxima. O Clap é um espaço dinâmico, voltado para a saúde do corpo e da mente”, detalham.

Quem quiser mais informações sobre o Clap podem entrar em contato pelos telefones (19) 3377.9332 / 3377.9334; rua José Ferraz de Camargo, 460, bairro São Dimas, ou pelo Facebook (www.facebook.com/centro-clap).