

## ATIVIDADE FÍSICA PARA PAIS

A atividade física regular tem efeitos saudáveis em quem os praticam, podendo prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, além de proporcionar o bem estar físico e psíquico, entre outros. Por esta razão, o sedentarismo aparece como fator de risco para estas doenças.

Preocupados com o bem estar de todos o Colégio São Luiz convida aos pais de nossos alunos para ganhar saúde praticando as aulas de Hidroginástica, Natação ou Futsal em nosso Colégio.

HIDROGINÁSTICA - quinta-feira e sexta-feira - 7h00 às 8h00

NATAÇÃO - segunda-feira e quarta-feira - 7h00 às 8h00

FUTSAL - segunda-feira e quarta-feira - 19h30 às 20h30