



Digite um termo que deseja encontrar

Buscar

25/01/2011



Ginástica gratuita no Parque Botânico Vale a partir desta quarta (26)

Na próxima quarta-feira, dia 26 de janeiro, o Parque Botânico Vale oferece uma nova atividade para seus visitantes: as aulas de ginástica. A programação integra o projeto Hábitos Saudáveis, que prossegue até fevereiro com ações que visam estimular a prática diária de atitudes que trazem benefícios para a saúde.

Divididas em três etapas, as aulas são monitoradas por dois profissionais especializados. A atividade tem início com exercícios aeróbicos para aquecer o corpo. Em seguida, os participantes fazem uma série de ginástica localizada para fortalecer a musculatura. Ao final da aula, é realizada uma sessão de relaxamento.

As aulas de ginástica acontecem todas as quartas, sextas e domingos, sempre das 16h às 17h, no anfiteatro do Parque. A atividade é gratuita e voltada para toda a família. Não há limite de idade para participar da atividade.

Projeto Bioférias

Além do projeto Hábitos Saudáveis, o Parque Botânico Vale segue, até o final de fevereiro, com as atividades do Bioférias. Todas as oficinas são gratuitas e têm foco na educação ambiental, no estímulo à criatividade e à reutilização de materiais.

Às terças-feiras, quem visitar o Parque vai aprender a confeccionar dedoches que, como o próprio nome sugere, são espécies de fantoches feitos para brincar com os dedos. Às quartas, os participantes terão a oportunidade de preparar um vai e vem, brinquedo feito com garrafa pet, barbante e durex colorido. Já às quintas, entra em cena a oficina plantar. Como parte da atividade, os visitantes recebem um minivaso de cerâmica para plantar uma semente, como alpiste, por exemplo. Para completar, os participantes poderão utilizar tintas de diferentes cores para enfeitar o minivaso de forma criativa e colorida. Nas sextas, o Parque oferece a oficina de porta retrato, feito com EVA e cola colorida.

Quem visitar o Parque nos finais de semana também poderá participar das atividades do Bioférias. Nos sábados, os frequentadores vão aprender a criar um enfeite de lápis com garrafa pet e espiral, e, nos domingos, a confeccionar o boneco "cuca verde", feito com meia calça, terra e alpiste.

As oficinas do Projeto Bioférias acontecem sempre pela manhã, às 9h30 e às 10h30, e, no período da tarde, às 14h30 e às 15h30, no módulo de Educação Ambiental. Para participar, basta fazer a inscrição gratuita na hora e local das atividades.

Além das oficinas, o Parque Botânico Vale oferece vários atrativos à comunidade, entre eles o orquidário - que conta hoje com mais de 450 mudas divididas em 175 espécies - e o módulo sobre o ciclo de vida do minério de ferro. Os visitantes podem frequentar também o parquinho e fazer trilhas ecológicas monitoradas que passam pela área de reflorestamento - que já possui mais de 140 tipos de espécies arbóreas de Mata Atlântica e alguns animais silvestres. Em janeiro, as trilhas acontecem em novos horários, às 8h30, às 9h30, às 10h30, às 14h, às 15h e às 16h.

Também é possível agendar uma visita guiada de ônibus às instalações da Vale, no Complexo de Tubarão. Os horários de saída do ônibus são às 9h30, 10h30, 14h e 15h30. Cada passeio leva em média 50 minutos.

Parque Botânico Vale

Maior área verde de Vitória, o Parque Botânico Vale está localizado no cinturão verde do Complexo de Tubarão, em uma área de 33 hectares e foi inaugurado em 2004. O funcionamento é de terça a domingo, das 8h às 17h, e a entrada é gratuita. Os visitantes podem visitar o orquidário, o parquinho e o módulo sobre o ciclo de vida do minério de ferro.

Serviço

PROJETO HÁBITOS SAUDÁVEIS

Onde: Parque Botânico Vale (Avenida dos Expedicionários, s/n, Jardim Camburi - próximo ao residencial Atlântica Ville)

Atividade: aulas de ginástica

Quando: a partir desta quarta, dia 26 e prossegue todas às quartas, sextas e domingos, até o final de fevereiro

Horário: das 16h às 17h, com entrada gratuita

PROJETO BIOFÉRIAS

Terças-feiras - oficina de dedoche

Quartas-feiras - oficina de vai e vem

Quintas-feiras - oficina plantar

Sextas-feiras - oficina de porta-retrato

Sábados - oficina de enfeite de lápis

Domingos - oficina do boneco cuca verde

Horários: 9h30, 10h30, 14h30, 15h30, com entrada gratuita

Novos horários das trilhas ecológicas

8h30, 9h30, 10h30, 14h, 15h e 16h

Horários das visitas guiadas ao Complexo de Tubarão

De terça a domingo - 9h30, 10h30, 14h e 15h30

Mais informações



Elaine Vieira

elaine.vieira@vale.com

Espírito Santo

+55 (27) 3333-3717/3633

Marta Moreira

marta.moreira@vale.com

Espírito Santo

+55 (27) 3333-3717