Aulas de dança gratuitas no Edvaldo Flores trazem saúde e bem-estar para a população

Date : 25-01-2026

Visando promover o lazer, o bem-estar e a prática de atividades físicas, a Prefeitura de Vitória da Conquista, por meio da Secretaria Municipal de Esportes (SME), oferece aulas gratuitas de dança no Estádio Edvaldo Flores, com horários distribuídos nos turnos da manhã e da tarde, de forma a atender diferentes públicos e rotinas.

As aulas acontecem de segunda a quinta-feira, das 8h às 10h e das 14h às 15h. Para participar, os interessados devem realizar a inscrição presencialmente no Estádio Edvaldo Flores, de segunda a quinta-feira, das 8h às 10h.

O projeto é totalmente gratuito e não possui limite de idade, sendo aberto para crianças, jovens, adultos e idosos, incentivando a prática de atividade física, a socialização e a qualidade de vida. A iniciativa reforça o compromisso com a promoção da saúde, do bem-estar e da inclusão social por meio da dança.

Instrutor de Dança, Maurício Miller explica que a proposta das aulas é trabalhar a mobilidade e o bem-estar dos alunos. “As aulas aqui no Edvaldo Flores são abertas a todas as idades. Totalmente gratuita. Nosso intuito aqui é trabalhar a mobilidade por meio da dança, do exercício físico, alongamento, tudo isso para trazer um benefício para o corpo e para a mente também. Cada aula é única, e a gente trabalha diversos ritmos, como axé, pop, para todos os gostos”.

Maurício

Dona Janice Andrade, de 87 anos, destaca que as aulas têm melhorado sua qualidade de vida, com impactos visíveis no dia a dia. “Eu já fazia fisioterapia, e quando soube dessas aulas, pensei em aproveitar e fazer dança pra melhorar os ossos. Porque fazer exercício no corpo é muito melhor do que ficar parado de tudo, né? Eu sentia muitas dores no corpo, e agora eu me sinto muito à vontade, muito bem, já me equilibro bem. Até pra andar já ficava bambeando. Agora estou ótima, graças a Deus”.

Dona Janice

Maria do Socorro

Já Maria do Socorro, conhecida na turma como Lia, ressalta que outro aspecto positivo das aulas são os benefícios da convivência em grupo. “As aulas aqui são maravilhosas. Faz bem tanto pra saúde, pra mente, como para amizade. O grupo da gente aqui é uma família. Eu mesma fazia academia, mas saí, e quando eu fiquei sabendo que tinha esse grupo, aí eu vim participar. Já faço todos os exercícios bem, me sinto muito bem, durmo bem. A amizade é maravilhosa, o professor excelente”.