

Dia Mundial da Atividade Física no Instituto de Medicina Física e Reabilitação

Na primeira semana de abril, os colaboradores da Rede Lucy Montoro em São Paulo comemoraram o Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril) em grande estilo.

O Serviço de Condicionamento Físico do IMREA promoveu aulas de Samba Rock, Hidroginástica, Spin-cross-pilates-function, além da prática do Projeto Movimento-se, que consiste em incentivar o uso de um aplicativo de celular para medir os passos e as calorias perdidas no dia.

O objetivo da ação foi de incentivar e conscientizar os colaboradores sobre a importância e a necessidade de realizar uma atividade física regular.



Fonte: Facebook Rede Lucy Montoro