



## BOM PRÍNCIPIO - RS

### **Água, movimento e qualidade de vida: hidroginástica está de volta com mais vagas**

---

Secretarias: Saúde

Departamentos: CRAS

Data de Publicação: 4 de fevereiro de 2026

O clima de energia e bem-estar tomou conta da piscina do Grêmio Esportivo União na manhã desta terça-feira, 3 de fevereiro, com o início das aulas de hidroginástica em Bom Princípio. O retorno da atividade vem acompanhado de uma novidade importante: a abertura de uma nova turma, ampliando o número de vagas e permitindo que mais pessoas tenham acesso à prática.

Com a ampliação, o atendimento passou de 50 para 75 participantes, um aumento de 50%, reforçando o compromisso do município com a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população. A iniciativa é resultado da parceria entre a Prefeitura, o Grêmio Esportivo União e o CRAS, fortalecendo ações voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida da comunidade.

Voltada a pessoas com 60 anos ou mais, e também a pessoas com fibromialgia, mediante laudo médico, a hidroginástica contribui para a melhora da mobilidade, fortalecimento muscular, alívio de dores e prevenção de lesões. As aulas ocorrem uma vez por semana para cada turma, distribuídas em três dias, com os professores Geovana Ströher, Leandro Bueno e Julia Dorner Tempas, mediante contrapartida mensal de R\$ 60,00, em horários previamente definidos.

Para a professora de hidroginástica Geovana, a atividade oferece benefícios amplos e seguros para o corpo. “A hidroginástica é uma atividade completa, que melhora a mobilidade, fortalece o corpo e ajuda no alívio das dores, tudo com baixo impacto. A água proporciona mais segurança para os movimentos e contribui diretamente para a qualidade de vida dos participantes”, destaca.

A retomada da atividade reforça o cuidado do município com a saúde preventiva e com a oferta de práticas que promovem bem-estar, socialização e mais qualidade de vida à comunidade.