

Confira os horários e locais disponíveis por região:

Região Central

Bairu: pilates, hidroginástica e natação, no Acadêmicos Bairu (Rua César Turatti, 237), às quartas e sextas-feiras, entre 7h30 e 12h.

Centro: ginástica na Unidade Básica de Saúde (UBS) Centro Sul e UBS-PAM Marechal, além de hidroginástica no Sport Club e no Tupi Football Club. Há também caminhada na Associação dos Cegos, às segundas e sextas-feiras, às 13h30.

Bom Pastor e Cascatinha: aulas de hidroginástica e natação em clubes locais (Clube Bom Pastor e Cascatinha Country Club), em horários variados durante a semana.

* Outros Núcleos: Atividades de ginástica, pilates e caminhada atendem os bairros Cruzeiro do Sul, Dom Bosco, Jardim Glória, Mariano Procópio e Santa Cecília.

Região Leste

As atividades nesta região priorizam a ginástica e o pilates:

Aracy e Linhares: A Guarda Municipal (Bairro Aracy) oferece ginástica e pilates de segunda a quinta. Já no clube ADPM (Linhares), o foco são aulas de hidroginástica e pilates, às terças e quintas.

Vitorino Braga: Destaque para a Casa da Mulher, com aulas de ginástica nos turnos da manhã (7h às 10h30) e tarde (13h30 às 17h30).

* Comunidades Atendidas: Há núcleos de ginástica e caminhada nos bairros Grajaú, Marumbi, Nossa Senhora Aparecida, Progresso, Santa Cândida, Santa Rita e São Benedito.

Região Nordeste

O projeto atende diversos bairros, com foco em ginástica e condicionamento físico:

Santa Terezinha: a própria sede da SEL (Rua Custódio Tristão, 11) oferece ginástica, pilates e Dança Mix, de segunda a sexta-feira.

Gramma e Parque Guarani: aulas de ginástica ocorrem tanto nas UBSs quanto em espaços comunitários e condomínios.

* Outros Núcleos: Bandeirantes (caminhada), Centenário, Filgueiras, Granjas Bethânia e Nossa Senhora das Graças também possuem núcleos ativos.

Região Norte

Benfica: atividades na UBS Benfica e no espaço Rivals da Primavera, com turmas de manhã e à tarde.

Cidade do Sol e Nova Era II: ginástica em praças e unidades de saúde no período da manhã.

* Núcleos diversos: Barbosa Lage, Bairro Industrial, Barreira do Triunfo, Esplanada, Francisco Bernardino, Jardim Natal, Jôquei Clube I e II, Milho Branco, Monte Castelo, Náutico (hidroginástica), Novo Triunfo, Parque das Águas, Santa Cruz e Vila Esperança. Região Oeste (Cidade Alta)

Aeroporto: natação e hidroginástica na Sociedade Portuguesa (Av. Guadalajara), às terças e quintas-feiras, à tarde.

São Pedro: caminhada na UFJF e ginástica na Igreja de São Pedro.

Borboleta e Jardim Casablanca: aulas de ginástica em clubes e obras sociais locais.

Região Sudeste

Furtado de Menezes e Olavo Costa: ginástica em núcleos como o Lar Luiza de Marillac e o Centro de Convivência Olavo Costa.

Vila Ideal: foco em caminhada e alongamento na UBS do bairro, às terças, às 7h, e sextas-feiras, às 9h.

* Outros núcleos: Jardim da Lua, Jardim Esperança, Nossa Sra. de Lourdes, Retiro e Solidariedade.

Região Sul

Santa Luzia: Um dos maiores núcleos, oferecendo ginástica, caminhada e hidro/Natação no Clube Comercários em diversos horários.

Ipiranga: Caminhada e Ginástica na Paróquia São Pio X.

Teixeiras: Ginástica na UBS local às segundas, quartas e sextas, às 07h00.

Sobre o projeto

O projeto JF Esporte Cidadania é uma iniciativa da Prefeitura que busca ampliar o acesso da população às práticas esportivas e atividades físicas, promovendo inclusão social, qualidade de vida e bem-estar em diferentes regiões da cidade.