

UBS Jardim Magdalena

Dezembro/2025



Zumba

Nº de Participantes 13



Participantes relataram sobre o bem estar físico e mental superando depressão, insônia, dores musculares e desânimo

Pilates

Nº de Participantes 29



Fortalecer o corpo e a mente e aumentar a flexibilidade

Grupo de joelhos

Nº de Participantes 71



Fortalecimento dos membros inferiores promovendo o reequilíbrio muscular e a funcionalidade geral do corpo e aplicação de auriculoterapia

Circuito das hortas

Nº de Participantes 12



Manutenção das hortas e a colheita das hortaliças

Grupo de caminhada

Nº de Participantes 22



Promoção da saúde, prevenção de doenças e estímulo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Confraternização do grupo

