



## Indicação Nº 1003/2023

**Súmula:** Indico ao Executivo, junto ao órgão competente, análise da possibilidade de implantação em nosso município de *Projeto de Pilates*

**INDICO** à mesa, na forma regimental vigente, que seja oficiado ao Excelentíssimo Senhor Igor Soares Ebert, Prefeito Municipal, junto ao órgão competente, análise da possibilidade de implantação em nosso município de *Projeto de Pilates Gratuito*.

### **JUSTIFICATIVA:**

Senhor Presidente,  
Senhores Vereadores,  
Senhoras Vereadoras,

O Pilates é uma prática que tem como fundamento exercícios concentrados no tronco do indivíduo, trabalhando a musculatura, buscando sempre movimentos e posições que diminuam os impactos nas articulações.

Além de trabalhar o condicionamento físico, a prática do pilates também tem reflexos no condicionamento mental do indivíduo.

Os exercícios de Pilates podem ser executados de duas formas básicas, a primeira é chamada de pilates solo, onde o indivíduo executa os exercícios utilizando apenas o peso do corpo, no chão, e a segunda é chamada de pilates em aparelhos, onde os movimentos são realizados com auxílio de aparelhos como bolas de pilates, elásticos e outros.

Para quem busca uma forma de condicionamento físico de baixo impacto, sem contraindicações, essa é a escolha ideal. Lembrando sempre que, como qualquer atividade física, o recomendado é que seja feito com acompanhamento profissional.

Sala de Sessões Bemvindo Moreira Nery, 24 de março de 2023.

**MARIZA MARTINS BORGES**  
Vereadora - PODEMOS

Indicação Nº 1003/2023 - Documento assinado digitalmente em 24/03/2023. PROTOCOLO 5566/2023 - 24/03/2023 16:10 - Para ver o arquivo original acesse <http://siave.camaraitepevi.sp.gov.br/Sino.Siave/documentos/autenticar> e informe a chave: 5Y09-GFG7-DH00-YND9



## Assinaturas Digitais

O documento acima foi proposto para assinatura digital na Câmara Municipal de Itapevi. Para verificar as assinaturas, clique no link: <http://siave.camaraitapevi.sp.gov.br/Sino.Siave/documentos/autenticar?chave=5Y09GFG7DH00YND9>, ou vá até o site <http://siave.camaraitapevi.sp.gov.br/Sino.Siave/documentos/autenticar> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido:

**Código para verificação: 5Y09-GFG7-DH00-YND9**

