

1º/10/2017

O mês de outubro começa hoje com a "Caminhada da Longevidade", evento gratuito que promove a prática de exercícios no Distrito Federal. A largada será dada às 9h20 no Taguaparque, em Taguatinga, e duas bandas do DF vão tocar durante todo o percurso. Esta é a segunda edição do evento, criado em 2016 por uma fisioterapeuta e uma educadora física com a intenção de conscientizar as pessoas, especialmente os idosos, sobre a importância das atividades físicas. Para participar, não é preciso se inscrever – exceto quem desejar receber o certificado de participação. O processo pode ser feito no local da caminhada, minutos antes. A organização sugere que os participantes usem camisas brancas ou rosas, já que a caminhada também dá início à campanha de combate ao câncer de mama "Outubro Rosa".

Programação:

9h – Alongamento com a banda Batida de Jota

(Aferição de pressão)

9h20 – Largada

10h – Chegada com a banda Maria Vai Casoutras

(Aferição de pressão)

Texto: Francisco Welson Ximenes

Foto: Internet