

# Projeto Pilates 60+ amplia inscrições e leva atividades de saúde a distritos de Ouro Preto



*Moradores com 60 anos ou mais podem se inscrever nesta quarta-feira (16), em Cachoeira do Campo; atendimento também será realizado em Antônio Pereira e Santa Rita de Ouro Preto nos próximos dias.*

O Projeto Pilates 60+ segue com o calendário de inscrições em diferentes distritos de Ouro Preto. A iniciativa é voltada para pessoas com 60 anos ou mais e busca estimular a prática de atividades físicas como ferramenta de promoção da saúde, mobilidade, fortalecimento muscular e melhoria da qualidade de vida.

Nesta quarta-feira (16), os moradores de Cachoeira do Campo podem realizar a inscrição no Clube da Terceira Idade, das 8h às 16h.

A programação terá continuidade nesta quinta-feira (17), quando a equipe estará em Antônio Pereira, no Posto de Saúde, das 8h às 13h.

Já na sexta-feira (18), será a vez dos moradores de Santa Rita de Ouro Preto, que poderão procurar o atendimento na Rua Júlio Fortes, nº 11, Centro, também das 8h às 13h.

O Pilates 60+ oferece atividades direcionadas ao público da terceira idade, com foco no fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e bem-estar, contribuindo para a manutenção da autonomia e para uma rotina mais ativa.

A iniciativa é realizada pela Fundação Aleijadinho, com apoio da Prefeitura de Ouro Preto e da Secretaria Municipal de Saúde.

## **Calendário de inscrições**

### **Cachoeira do Campo**

Quarta-feira (16/09)

Clube da Terceira Idade

Das 8h às 16h

## **Antônio Pereira**

Quinta-feira (17/09)

Posto de Saúde

Das 8h às 13h

## **Santa Rita de Ouro Preto**

Sexta-feira (18/09)

Rua Júlio Fortes, nº 11, Centro

Das 8h às 13h

A ação reforça a importância da atividade física na terceira idade e amplia o acesso dos moradores dos distritos a iniciativas voltadas à prevenção, saúde e qualidade de vida.

Por Cassiano Aguilar

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/8832/projeto-pilates-60-amplia-inscricoes-e-leva-atividades-de-saude-a-distritos-de-ouro-preto> em 26/09/2026 20:47