



A Fundação Educacional São Carlos (FESC) realizou, na terça-feira, 20, às 8h, um aulão de Zumba no Campo do Rui. Com muita música, dança e disposição, a turma começou o dia em movimento, cuidando da saúde e compartilhando momentos de alegria. A atividade reuniu participantes de diferentes perfis em um clima descontraído, em que a coreografia, o ritmo das músicas e a interação entre as pessoas deram o tom da manhã. A proposta é unir exercício físico e lazer, estimulando o bem-estar de quem participa.

A programação continuou à noite. Às 19h, a FESC promoveu mais um aulão no mesmo local, com a proposta de manter a energia e a animação da edição da manhã. A segunda turma amplia as opções de horário e permite que quem não pôde participar mais cedo também aproveite a atividade.

Para participar, a recomendação é usar roupas confortáveis e levar uma garrafinha de água para se manter hidratado durante a aula. A FESC também convida os participantes a chamar amigos e familiares para dançar junto.

A Zumba combina passos de dança com exercícios aeróbicos ao ritmo de músicas animadas, o que a torna uma opção de atividade física leve e divertida, indicada a públicos variados.

(21/10/2026)