MOÇÃO Nº 123/2019

MOÇÃO DE APLAUSO

**PROFESSORA SILVANA – PTB, BRUNO DELGADO – PMB, CLAUDIO OLIVEIRA – PL, PROFESSORA MARISA – PTB, FÁBIO GAVASSO – PSB e MAURICIO GOMES - PSB,** vereadores abaixo assinados, com assento nesta Casa, de acordo com os artigos 136 e 137 do Regimento Interno, requerem à Mesa, ouvido o Soberano Plenário, que seja concedida **Moção de Aplauso para a Senhora Viviane Guadanhini, pela realização do “Programa Funcional VIVA HIIT” desenvolvido no Município de Sorriso.**

**JUSTIFICATIVAS**

O “*Programa Funcional VIVA HIIT*” desenvolvido no Município, é de iniciativa da professoraViviane Guadanhini, graduada em Educação Física pela Faculdade FACEM e pós-graduada em fisiologia do exercício.

**HIIT** é a abreviação de *High Intensity Interval Training*, termo inglês para Treino Intervalado de Alta Intensidade. Conforme o nome indica, o **HIIT** envolve exercícios aeróbicos realizados em alta intensidade por um curto período de tempo, intercalados com momentos de descanso. Apresenta resultados eficientes com pouco tempo de exercícios.

Viviane iniciou no mês de setembro de 2018 as atividades do chamado: ***Programa Funcional VIVA HIIT***, realizado voluntariamente em um domingo por mês. O Projeto conta com a participação de mais de 250 mulheres. Os encontros são realizados no Parque Ecológico Municipal e na Área Verde Central.

Este projeto tem por objetivo melhorar a qualidade de vida das mulheres, com informações sobre os efeitos positivos da atividade física regular e orientada para a saúde, bem como propor possibilidades e alternativas para a incorporação desse hábito na vida cotidiana, não como obrigação ou somente pela estética, mas como atividade prazerosa e saudável.

Pelo exposto, entendemos que esta é uma forma de reconhecer, homenagear e valorizar o trabalho voluntário desenvolvido pela Senhora Viviane Guadanhini, em favor da sociedade sorrisense.

Câmara Municipal de Sorriso, Estado de Mato Grosso, em 06 de novembro de 2019.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **PROFESSORA SILVANA**  **Vereadora PTB** |  |
| **BRUNO DELGADO**  **Vereador PMB** | **CLAUDIO OLIVEIRA**  **Vereador PL** | **PROFESSORA MARISA**  **Vereadora PTB** |

|  |  |
| --- | --- |
| **FÁBIO GAVASSO**  **Vereador PSB** | **MAURICIO GOMES**  **Vereador PSB** |



