



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

### **Prefeitura de Carapicuíba abre 100 vagas para pilates**

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 6 de outubro de 2023

A Prefeitura de Carapicuíba está com inscrições abertas para pilates (modalidade solo). São 100 vagas para os seguintes horários: 7h30, 8h30, 9h30, 13h30 e 14h30. As aulas serão às terças e quintas, no Ginásio de Esportes Tancredo Neves (Tancredão), localizado na Av. Inocêncio Seráfico, 2005.

Os requisitos para as aulas são: possuir 15 anos ou mais e ter atestado para prática de atividade física. As inscrições devem ser realizadas por meio do Facilita Digital, no site da Prefeitura. Confira abaixo o passo a passo:

#### **Como se inscrever**

Ao acessar o site da prefeitura: [carapicuiiba.sp.gov.br](http://carapicuiiba.sp.gov.br), arraste a barra de rolagem para baixo até encontrar o bloco de serviços, onde está o botão para o Facilita Digital, no segundo retângulo da esquerda. Ao encontrar, clique em cima.

Você será direcionado para a página de login. Caso seja o primeiro acesso, faça o cadastro preenchendo com seus dados pessoais: CPF, nome, e-mail e data de nascimento. Também é necessário criar uma senha. Depois clique no botão enviar. Após isso, verifique o seu e-mail que haverá uma mensagem do Facilita Digital com um link para ser direcionado a página de login novamente, onde será possível logar com os seus dados cadastrados. Atualize o seu endereço no campo correspondente. Clique no item "Esporte", que está na parte inferior esquerda e depois vá em "Criar", no canto superior direito.

Vai aparecer uma tela para você escolher o Centro Esportivo Tancredão, depois atividade pilates e o horário de sua preferência. O último passo é anexar o documento que está sendo pedido e enviar a solicitação de vaga.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Secretaria de Esportes e Lazer por meio do telefone (11) 4187-7000 ou endereço: Av. Inocêncio Seráfico, 2.005 (Ginásio Tancredão).

#### **Saiba mais**

Pilates solo é uma série de exercícios que são feitos com o peso do próprio corpo contra a ação da gravidade para fornecer resistência, proporcionando vários benefícios, como:

- Melhora a coordenação;
- Previne lesões;



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

- Alívio de dores crônicas e musculares;
- Gerenciamento de estresse e relaxamento;
- Melhora a qualidade do sono.