



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

### **Mais de 1.000 vagas para Hidroginástica estão abertas no CEEAC Cohab 5**

Secretarias: Esporte e Lazer

Data de Publicação: 13 de abril de 2026

A Prefeitura de Carapicuíba, por meio da Secretaria de Esporte e Lazer, abre a partir de terça-feira, 14 de abril, as inscrições para aulas de hidroginástica, destinadas a pessoas com 30 anos ou mais.

As atividades serão realizadas no polo CEEAC Cohab 5. As aulas acontecerão de segunda a quinta-feira, nos horários das 18, 19 e 20 horas, com duração de 1 hora por aula. Ao todo, serão disponibilizadas mais de 1.000 vagas para a população.

Sobre a modalidade

A hidroginástica é uma atividade física de baixo impacto, indicada para pessoas de todas as idades, especialmente idosos e pessoas com limitações físicas.

Praticada na água, a modalidade auxilia na melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade e do equilíbrio, além de contribuir para a redução do estresse e melhora da qualidade de vida. Por ser realizada em meio aquático, reduz o impacto nas articulações, sendo uma opção segura e eficaz para a promoção da saúde e bem-estar.

#### **Como realizar a inscrição**

Os interessados que já possuem cadastro no Portal Facilita Digital podem realizar a inscrição diretamente pela plataforma: **Portal Facilita Digital** ([https://carapicuiiba.giap.com.br/ords/carapi/f?p=1130:LOGIN\\_DESKTOP:5955023068880:::~:](https://carapicuiiba.giap.com.br/ords/carapi/f?p=1130:LOGIN_DESKTOP:5955023068880:::)).

Já aqueles que não possuem acesso devem comparecer presencialmente ao CEEAC Tancredão (Av. Inocêncio Seráfico, 2005) ou no CEEAC Ayrton Senna (Av. Antônio Faustino dos Santos, 98) de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30.

Documentos necessários

RG e CPF;

Comprovante de residência atualizado;



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

Atestado médico (específico para hidroginástica).