



Câmara Municipal de Sorriso

Estado de Mato Grosso

“Sorriso: A Capital Nacional do Agronegócio”

Encaminhado as Comissões
CTR, CEH

Data 06/11/19

MOÇÃO Nº 123/2019

MOÇÃO DE APLAUSO

APROVADO

Ao expediente _____
Sala de Sessão _____

11 NOV. 2019

[Assinatura]

Secretário(a)

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 professora Viviane 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 sorricense.

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

[Assinatura]
PROFESSORA SILVANA
Vereadora PTB

[Assinatura]
BRUNO DELGADO
Vereador PMB

[Assinatura]
CLAUDIO OLIVEIRA
Vereador PL

[Assinatura]
PROFESSORA MARISA
Vereadora PTB

[Assinatura]
FÁBIO GAVASSO
Vereador PSB

[Assinatura]
MAURÍCIO GOMES
Vereador PSB



Câmara Municipal de Sorriso

Estado de Mato Grosso

“Sorriso: A Capital Nacional do Agronegócio”

