

dificuldades, o que faz com que elas se apoiem e se comuniquem, gerando identificação e desenvolvendo relações de amizade que vão além do estúdio de dança. Dessa forma, as vantagens da prática são ainda mais ampliadas, pois, além de ser um momento de bem-estar e alegria, também é inserido o exercício — vital para a saúde em equilíbrio no dia a dia.

Tereza recomenda que, antes de iniciar qualquer atividade física, um profissional de saúde de confiança seja consultado, a fim de estabelecer limites e realizar um check-up, pois existem algumas condições que demandam atenção individualizada. Outra particularidade que exige liberação médica é quando há gravidez, que deve ser avaliada pelo obstetra. Na maioria dos casos, se a mulher já praticava o exercício anteriormente, o prosseguimento será até benéfico, mas, em algumas circunstâncias, pode haver interrupção da atividade ou mudança para outra mais leve.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**



A criadora do ballet fitness Betina Dantas mostra alguns dos exercícios desenvolvidos durante a aula

EDUCAR É
construir
memórias

Educação Infantil ao Ensino Médio

Águas Claras-DF

Oferecemos aos alunos oportunidades para que não se tornem apenas estudantes extraordinários, mas também cidadãos íntegros e felizes.

Olá. Seus filhos estão em idade escolar? Certamente você se preocupa em dar a eles uma educação de qualidade, não é? E quais critérios você leva em conta na hora de definir a melhor escola para eles?

Custo/benefício, estrutura e métodos pedagógicos devem ser considerados. Mas você analisa também o bem-estar dos pequenos durante toda a vida escolar? Um dia a dia edificado com carinho, respeito e empatia é fundamental para a construção de um futuro venturoso. A escola se torna uma segunda casa para os alunos (não apenas pelo tempo em que passam em sala de aula, mas também pelos ciclos sociais, amizades e conselheiros). E, como todo lar, ela fará parte do crescimento da criança e influenciará diretamente em seu desenvolvimento.

Você consegue imaginar como seus filhos estarão daqui a 5 ou 10 anos? A trajetória escolar criará memórias, e quanto melhores elas forem, mais especiais serão na mente dos pequenos.

Educar para o bem é um processo que leva esforço, garra e muita vontade. A Escola Atual está há mais de 15 anos no mercado, fomentando um ciclo de sucesso. Desde a educação infantil até o ensino médio, oferecemos aos alunos oportunidades para que não se tornem apenas estudantes extraordinários, mas também cidadãos fantásticos, íntegros, felizes. Em parceria com a família, temos criado um ambiente escolar e social realmente frutífero para todos. Acreditamos que educar é construir histórias de afetos, superação e conquistas e, consequentemente, deixar marcas positivas e memórias felizes na vida dos nossos alunos. Isso é o que nos move.

#Torne-se Atual. Venha conhecer a nossa instituição. Será um prazer fazer parte da história da sua família.

escolatual.com.br [/escolatual](https://www.facebook.com/escolatual) [@escolatual](https://www.instagram.com/escolatual)
☎ 61 9 9167-6272 ☎ 61 3201-2033/3034-0620