

Semana Move no Sesc RJ convida público a experimentar atividades físicas

Programação gratuita acontece de 21 a 27 de setembro, com aulas, vivências, torneios e experiências esportivas para diferentes públicos

RIO DE JANEIRO – Mais uma edição da Semana Move, que incentiva a prática de atividades físicas e a adoção de hábitos mais saudáveis, vai movimentar unidades do Sesc RJ no estado. De 21 a 27 de setembro, quem está parado terá a oportunidade de experimentar uma atividade física, entre elas, aulas especiais, vivências, torneios, oficinas e experiências esportivas inclusivas, voltadas a diferentes faixas de idade.

As atividades gratuitas serão realizadas nas unidades do Sesc na Tijuca, em Madureira, Ramos, Santa Luzia (Centro do Rio), Nova Iguaçu, Duque de Caxias, São João de Meriti, Barra Mansa, Campos, Nova Friburgo, Três Rios, Grussaí e Nogueira (Petrópolis). A programação também vai acontecer no Park Shopping Campo Grande, na Zona Oeste do Rio.

O público poderá experimentar aulas de pilates, hidroginástica, ioga, dança, funcional, alongamento, mobilidade e ritmos, além de caminhadas, trilhas e atividades de bem-estar. No esporte, o público poderá participar de experiências e desafios de futsal, voleibol, basquete, tênis, futebol, natação, esportes de areia, capoeira e artes marciais, entre outras modalidades.

A programação também valoriza a inclusão e a diversidade no esporte, com atividades como vôlei adaptado, futebol de 5, e ações voltadas à participação feminina. Entre os destaques estão ainda uma clínica de futebol com o time feminino do Fluminense, no Sesc Madureira, e uma oficina de futebol feminino com o time do Flamengo, no Sesc Tijuca.

A programação detalhada e as informações sobre horários, classificação indicativa e necessidade de inscrição podem ser consultadas em sescrio.org.br e diretamente nas unidades do Sesc RJ.

Criada em 2013 pela International Sport and Culture Association (ISCA), a Semana Move é realizada em diversos países, mobilizando instituições, clubes, escolas e comunidades para promover o movimento e o bem-estar. O Sesc é parceiro da iniciativa e, ao longo dos anos, vem ampliando sua programação para estimular o público a incorporar a prática de atividades físicas de forma prazerosa no dia a dia.

SERVIÇO

Semana Move 2026

Data: 21 a 27 de setembro

Locais: unidades Sesc RJ: Tijuca, Madureira, Ramos, Santa Luzia (Centro do Rio), Nova Iguaçu, Duque de Caxias, São João de Meriti, Barra Mansa, Campos, Nova Friburgo, Três Rios, Grussaí, Nogueira (Petrópolis) e Park Shopping Campo Grande.

Entrada gratuita

CRONOGRAMA

- Sesc Grussaí: 21 a 27/09
- Sesc Nogueira (Petrópolis): 21 a 27/09
- Sesc Madureira: 22 a 27/09
- Sesc Nova Iguaçu: 22 a 27/09
- Sesc Ramos: 22 a 26/09
- Sesc São João de Meriti: 22 a 25/09
- Park Shopping Campo Grande: 22 e 23/09
- Sesc Campos: 23 a 27/09
- Sesc Nova Friburgo: 24 a 26/09
- Sesc Santa Luzia: 24 e 25/09
- Sesc Duque de Caxias: 25 e 26/09
- Sesc Tijuca: 26 e 27/09
- Sesc Três Rios: 26/09