

Alguns programas gratuitos da cidade de São Paulo

Na Veja São Paulo da semana de 12 a 18 de fevereiro foram apresentadas 50 sugestões de programas esportivos gratuitos da cidade de São Paulo.

Nós, da Equipe de Educação Física, iniciamos nossas postagens deste ano letivo, no link Mexa-se de nosso Portal, destacando algumas atividades voltadas para esta área.

Aproveite as dicas e aproveite a cidade!

Mexa- se e adquira, cada vez mais, qualidade de vida!

1- Bike Tour SP

O grupo, que fornece as bicicletas, organiza dez rotas. Elas passam, por exemplo, pelo [Ibirapuera](#) e pela Paulista. Há programação para crianças e até para quem não sabe pedalar. ☎ 3213-2245.
www.biketoursp.com.br.

2- Caminhada Noturna

Para quem quer conhecer a cidade à noite, o coletivo faz tours temáticos pelo centro às quintas-feiras. É só aparecer às 20h em frente ao [Teatro Municipal](#). ☎ 3256-7909.

www.caminhadanoturna.com.br.

3- Museu do Futebol

Em instalações multimídias e interativas, é possível conhecer os maiores craques do Brasil e ouvir gols narrados em décadas passadas. Aos sábados, entrada grátsis. Praça Charles Miller, s/nº, Pacaembu, ☎ 3664-3848.

4- Trilhas no Parque Estadual do Jaraguá

São quatro caminhos possíveis. Para iniciantes, a Trilha do Silêncio, por exemplo, dura em média meia hora. Os quatro íngremes quilômetros da Trilha do Zé Pai valem pela vista da Mata Atlântica. Rua Antônio Cardoso Nogueira, 539, Vila Chica Luísa, ☎ 3943-5222.

5- Tai Chi Chuan

Às quartas-feiras, o professor Paulo Meirelles faz uma aula aberta de

uma hora da arte marcial no Gramado das Palmeiras. [Parque Burle Marx](#). Quartas-feiras, das 10h às 11h, ☎ 99257-0005.

6- Tênis

O Clube Escola Mané Garrincha oferece aulas de terça a sexta-feira, das 14h às 17h. Para participar, leve um documento com foto para fazer a inscrição. C.E.E. Mané Garrincha. Rua Pedro de Toledo, 1651, Vila Clementino, ☎ 5041-4713. esportebrasil.org.br/oseb.

Professor Miguel Centrone