



Confira matéria sobre
natação infantil do
Instituto Acqua Fitt

ENTRETENIMENTO
+ DICAS DO
CIRCUITO MOGI
DAS CRUZES /
SUZANO

Fundadora de uma
das escolas de dança
mais tradicionais da
região, ela relembra os
50 anos de história da
escola Regina Ballet

REGINA CUNHA



REGINA CUNHA

ENTREVISTA

TRAJETÓRIA: "Sou formada em Administração de Empresas, porém, nunca atuei fora do universo da dança, pois desde cedo o ballet ocupou meu coração e minha mente. Apesar de minha formação acadêmica, foi na dança que encontrei minha verdadeira vocação. A paixão pelo ballet, que floresceu desde a infância, sempre guiou meus passos. Dediquei-me inteiramente à arte, construindo minha carreira e deixando um legado significativo para os que cruzaram meu caminho."

BALLET: "Desde o início, minha escolha pela dança foi um enigma para minha família. Eles não compreendiam como surgiu a vontade tão intensa de me tornar professora de ballet. Naquela época, o ballet não era amplamente divulgado ou valorizado como profissão. No entanto, dentro de mim, eu sempre soube que minha missão estava nessa arte. Para mim, o ballet é mais do que movimento, técnica ou disciplina – é uma forma de expressão que transforma vidas. Cada aula, cada coreografia e cada espetáculo são oportunidades para transmitir a beleza e o poder da dança."

CONSELHOS: "Para se destacar, é essencial ter ousadia. Superar os medos é o primeiro passo rumo ao sucesso; Meu segundo conselho é que o respeito deve ser uma via de mão dupla: você só será respeitado se souber respeitar os outros; Também, lutar com coragem, agir com ética e manter o respeito em todas as interações são fundamentais para construir uma trajetória sólida e inspiradora; E por último, é importante ter consciência de que nenhum caminho precisa ser trilhado sozinho. O trabalho em equipe fortalece, ensina e multiplica conquistas."

PERSISTÊNCIA: "Quando temos um ideal claro, buscamos o conhecimento necessário para conquistá-lo. Esse

processo desenvolve autoconfiança, resiliência e uma postura positiva frente aos desafios. A jornada não é fácil, mas ao longo dela, aprendemos que cada dificuldade é uma oportunidade para crescer. Quando nos permitimos acreditar em nossos sonhos, encontramos a força para seguir adiante, independentemente dos obstáculos."

50 ANOS: "Em 2024, comemoramos 50 anos de história da Escola de Dança Regina Ballet, pioneira em Mogi das Cruzes. Um marco que celebra o legado construído com amor, dedicação e persistência.

Em abril deste ano, tive a oportunidade de dar uma palestra emocionante, onde compartilhei minha trajetória – des-



de os primeiros passos até a criação da escola, e como ela transformou a minha vida e a de centenas de bailarinos da região.

Aproveito para convidar a todos para o dia 18 de outubro, onde realizaremos um espetáculo muito especial para celebrar essas 5 décadas. Através das coreografias, vamos revisitar momentos marcantes dessa jornada, lembrando a magia e a beleza que a dança trouxe a todos nós. Será no Cemforpe, em Mogi das Cruzes, com duas sessões, às 16h e às 19h. Ingressos e informações através do telefone 4727-3123."

@EscolaReginaBallet



NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

A natação é uma atividade essencial para o desenvolvimento das crianças, oferecendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Além de ser uma habilidade vital para a segurança, especialmente em um país como o Brasil, com grande número de rios, praias e piscinas. Ela contribui para a prevenção de afogamentos.

Fisicamente, a natação fortalece o sistema cardiovascular e muscular, melhora a coordenação motora e a flexibilidade, além de promover o crescimento saudável dos ossos e articulações. O exercício regular na água também ajuda no controle do peso e desenvolvimento da resistência física, fatores cruciais para a saúde das crianças em longo prazo.

No Instituto **@AcquaFittOficial** você vai encontrar um ambiente seguro e acolhedor, onde cada aula é planejada para estimular o desenvolvimento de seu filho(a), com atividades lúdicas e divertidas. E se falarmos do ponto de vista emocional, o ambiente aquático ajuda no controle da ansiedade e no desenvolvimento da autoestima. Além disso, as aulas de natação são um ótimo espaço para socialização, incentivando o trabalho em equipe e o respeito às diferenças.

Combinando todos esses fatores, a natação torna-se uma ferramenta poderosa para a formação integral das crianças, preparando-as para uma vida mais saudável e segura. Saiba mais através do WhatsApp: 98785-6263.



MAGIC CITY

O parque aquático **@MagicCityBr**, localizado em Suzano, pode ser uma ótima escolha para o Mês das Crianças, oferecendo diversão e conforto para famílias. Com ingressos a partir de R\$42,90, o parque conta com piscinas aquecidas, toboáguas e a nova atração "Oceânica", que combina diversão e conscientização ambiental para que as crianças aprendam mais sobre o meio ambiente enquanto se divertem nas piscinas.