

INSCRIÇÕES
DA CORRIDA

INSCRIÇÕES
01 BRINQUEDO

CONCENTRAÇÃO NA HAVAN 06H30
LARGADA 07H00

KIT: CHIP - NÚMERO DE PEITO - MEDALHA

CORRIDA
**TANGARÁ
É DELAS!**

22MAR

07H

Tangará da Serra - Mato Grosso

INSCRIÇÕES: 05 A 18 DE MARÇO

LEMBRETE

Corrida exclusiva
para mulheres!

Apenas 300 vagas
disponíveis.

CORRIDA
**TANGARÁ
É DELAS!**

FAÇA SUA INSCRIÇÃO

CATEGORIAS
DA CORRIDA

GERAL FEMININO

CATEGORIA - 18 A 30 ANOS

CATEGORIA - 31 A 40 ANOS

CATEGORIA - 41 A 50 ANOS

CATEGORIA - 51 A 60 ANOS

CATEGORIA - 60 ANOS +

CATEGORIA SERVIDORA PÚBLICA

CORRIDA
**TANGARÁ
É DELAS!**

22MAR

07H

Tangará da Serra - Mato Grosso

FOTO: DIVULGAÇÃO

A CORRIDA “TANGARÁ É DELAS” SERÁ REALIZADA PELA PREFEITURA MUNICIPAL

PRÓXIMA SEMANA

TANGARÁ DA SERRA PROMOVE CORRIDA “TANGARÁ É DELAS” PARA CELEBRAR PROTAGONISMO FEMININO

MAIS DE 400 MULHERES participarão da corrida de rua

FABIOLA TORMES /
REDAÇÃO DS

Tangará da Serra realizará na próxima semana, dia 22 de março, um evento esportivo especial dedicado às mulheres. A Corrida “Tangará é Delas” será realizada pela Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, em parceria com o Gabinete de Políticas Públicas para Mulheres (GPPM). A iniciativa celebra a força, a determinação e o protagonismo feminino, além de incentivar a prática esportiva, promover saúde e valorizar as mulheres tangaraenses. A concentração do evento está marcada para as 7h, com largada prevista para as 8h. O percurso será de cinco quilômetros, com trajeto pela Avenida Brasil, par-

tindo da região da Havan até o Anel Viário.

A corrida despertou grande interesse da população. Inicialmente foram abertas 300 vagas para participação, que se esgotaram rapidamente. Diante da alta procura, a organização disponibilizou um segundo lote com mais 100 vagas, que também foram preenchidas em pouco tempo, totalizando 400 mulheres inscritas.

“Então, se você não for correr, vai para a rua, vai

“
**VAI PARA A RUA,
VAI LÁ VIBRAR,
VAI LÁ
DAR FORÇA
PARA ESSAS
400 MULHERES**

lá vibrar, vai lá dar força para essas 400 mulheres que vão estar correndo na Avenida Brasil, na nossa cidade”, convida a primeira-dama de Tangará da Serra, Silvana Lô Masson.

Mês da Mulher – Além da Corrida Tangará é Delas, a programação em comemoração ao mês da mulher segue. Nesta sexta-feira, dia 13, está programado o Chá das Rosas, no Cras Araputanga e também rede de conversa na Aldeia Rio Verde; e dia 21, uma ação durante todo o dia voltada a saúde da mulher, no Posto Central. Também, como parte das atividades, serão realizadas durante todo o mês ações de saúde em todas as salas de espera das unidades de saúde, assim como entre os dias 9 a 13 de março, ações de combate à violência contra as mulheres nas escolas municipais.

Aulão de autodefesa reúne mulheres em Tangará em celebração ao Dia da Mulher

FOTO: DIVULGAÇÃO

AULÃO REUNIU 35 PARTICIPANTES

FABIOLA TORMES /
REDAÇÃO DS

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, um aulão especial de autodefesa feminina foi realizado no último sábado, 7, em Tangará da Serra. O evento aconteceu na academia Siciliana Fights e reuniu 35 participantes em uma atividade voltada exclusivamente para mulheres.

O encontro teve como objetivo ensinar técnicas básicas de defesa pessoal e, ao mesmo tempo, promover um momento de troca de experiências e fortalecimento entre as participantes.

Durante o aulão foram apresentadas técnicas de duas modalidades de luta que podem ser utilizadas em situações de autodefesa: boxe e jiu-jitsu. A ins-

trutora Raquel foi responsável por conduzir a parte prática do boxe, enquanto sua filha, Raabe, apresentou fundamentos do jiu-jitsu aplicados à defesa pessoal.

O evento também contou com uma roda de conversa, onde, de forma voluntária, compartilharam experiências e tiraram dúvidas relacionadas à violência contra a mulher e à importância da autodefesa.

“
**OBJETIVO
ENSINAR
TÉCNICAS
BÁSICAS
DE DEFESA
PESSOAL**

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

DIÁRIO DA SERRA

DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

Levamos a você o melhor conteúdo,
com imparcialidade e respeito.
Fique por dentro do dia-a-dia da notícia!

Avenida Tancredo de Almeida Neves, 1247W
CEP: 78302-028, Tangará da Serra - MT
Contato/WhatsApp: (65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br



(65) 3326-4724



adm@diariodaserra.com.br



@diariodaserra

