

Breve

## Instituto Superior Ekuikui II retoma programa “Ginástica para Todos”



No âmbito do seu **programa de extensão universitária** do curso de Educação Física e Desporto, o **Instituto Superior Ekuikui II** retomou este sábado, 25 de Abril de 2026, a iniciativa intitulada “*Ginástica para Todos, para tua Saúde, mexa-te*”, sob o lema “*Por uma mente sã num corpo sã*”.

A sessão decorreu a partir das **07h30**, no parque de estacionamento da instituição, reunindo **estudantes, professores, funcionários e membros da comunidade em geral**. A actividade foi orientada pelo **personal trainer Professor João Kipipa**, que conduziu os exercícios com dinamismo e espírito motivador.

O programa tem como objectivo **promover hábitos saudáveis, incentivar a prática regular de actividade física e fortalecer os laços entre a comunidade académica e a população local.**

As próximas sessões já estão calendarizadas para os dias **09, 23 e 30 de Maio**, bem como **06 e 13 de Junho de 2026**, sempre no mesmo local e horário.

Com esta iniciativa, o Instituto Superior Ekuikui II reafirma o seu compromisso com a **saúde, bem-estar e integração comunitária**, reforçando o papel da universidade como agente de transformação social.