RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Segunda-Feira, 16 de Novembro de 2026

Projeto Lutadoras oferece aulas de defesa pessoal e potencializa qualidade de vida de mulheres em Cuiabá

Iniciativa gratuita da prefeitura ensina técnicas de combate e promove bem-estar físico e psicológico para participantes

Mulheres do bairro Novo Colorado estão participando regularmente das aulas de Muay Thai oferecidas pelo Projeto Lutadoras, um programa que combina aprendizado de defesa pessoal com benefícios à saúde e qualidade de vida. As sessões abordam técnicas práticas de proteção, incluindo bloqueios de golpes, movimentos de joelhada e cotovelada, preparando as participantes para situações de risco.

As atividades acontecem todas as terças e quintas-feiras, das 18h20 às 19h40, sob coordenação do professor Pedro Henrique, responsável pelas modalidades de Muay Thai e Jiu-Jitsu no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do bairro. Atualmente, aproximadamente dez mulheres participam regularmente dos encontros que buscam desenvolver habilidades de autoproteção e autonomia.