

## NOTA DE IMPRENSA

Até outubro

### ALMADA EM FORMA PROPÕE ATIVIDADES GRATUITAS

Até outubro, o programa Almada em Forma continua a dinamizar e oferecer várias atividades físicas gratuitas ao ar livre. O objetivo desta iniciativa, desenvolvida pela Câmara Municipal de Almada em parceria com as associações e coletividades do concelho, é promover o bem-estar e o estilo de vida ativo da comunidade.

loga, Pilates, Chi Kung, Tai Chi, Krav Maga, Reiki, Dança, Treinos Funcionais e Canoagem são algumas das atividades propostas.

Para participar e garantir o lugar nas sessões, basta inscrever-se antecipadamente.

Programa completo [disponível aqui](#).

**Almada, 31 de julho de 2025**