



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação Comunicação e Imagem

Almada Business Center Rua Marcos Assunção, n.º 4, 3.º Piso

2805 - 290 Almada

Tel.: 212 724 559

mleal@cma.m-almada.pt | www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

MARÇO À SOLTA ÀS PORTAS ABRIL

Aulas gratuitas no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

O programa *Março à Solta às Portas de Abril – Juventude e Liberdade* prolonga-se por este mês com muita animação.

Para os mais desportistas, deixamos as boas notícias. De 2 a 10 de abril, contem com aulas grátis no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada, no Feijó.

Body power, tabata, cycle, jump, kizomba, 3B, são muitas as modalidades para experimentar.

AULAS GRÁTIS

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

Dias 2, 4 e 9 de abril

13h – aula de body power

18h30 aula de cycle

19h30 aula de cardio + tabata

20h30 – aula de jump

Dias 1 e 8 de abril

20h15 – Aula de 3B

21h – aula de kizomba

Dias 1, 3, 5, 8 e 10 de abril

13h00 aula de power mix

21h15 – aula de zumba

Dias 3, 6 e 10 de abril

11h – aula de localizada/ alongamentos

Dias 3 e 10 de abril

20h15 – aula de strong by zumba

Dia 5 de abril

20h – aula de sevilhanas

Dia 6 de abril

10h – aula de aero/ step

Mais informações:

Margarida Leal

Tel. 21 272 45 59

E-mail: mleal@cma.m-almada.pt

01 de abril 2019