



## CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação e Comunicação

Almada Business Center

Rua Marcos de Assunção, n.º 4 – Piso 3 – Pragal

2805 – 290 Almada

Telef. 2 1 2 7 2 4 5 4 1

aamartins@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

## Nota de Imprensa

A partir de maio, todos os fins-de-semana, há muito para experimentar com *Almada em Forma*

### **Yoga, canoagem, *windsurf*, caminhadas, golfe, zumba, *skate* e muito mais**

Atividades gratuitas

Vela, canoagem, *windsurf*, caminhadas, passeios pedestres, aulas de capoeira, karate, yoga, pilates, dança, zumba, golfe, ténis, equitação, iniciação ao *skate*, passeios de BTT, são algumas das atividades previstas para os meses de maio e junho, no âmbito do programa municipal ***Almada em Forma***.

Na praia, no Parque da Paz ou mesmo num Centro de Arte Contemporânea – a Casa da Cerca – são muitos os locais onde será possível praticar desporto e experimentar novas modalidades.

A participação é gratuita, com inscrição prévia.

O programa *Almada em Forma* realiza-se entre maio e outubro de 2018, e oferece centenas de atividades ao ar livre.

Ao promover este programa, a Câmara Municipal de Almada quer incentivar a prática da atividade física, o usufruto do espaço público e adoção de estilos de vida mais saudáveis.

O programa ***Almada em Forma*** conta com o apoio das juntas de freguesia do concelho e de vários parceiros locais.

[Fotos e calendário \(datas, horas, locais e inscrições\) nas atividades do Almada em Forma agendadas para os meses de maio e junho de 2018](#)

**Mais informações:**

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

E-mail: [aamartins@cma.m-almada.pt](mailto:aamartins@cma.m-almada.pt)

Almada, 17 de abril de 2018