



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA
Departamento de Comunicação
Divisão de Informação e Comunicação
Largo Luís de Camões 2800 - 158 Almada
Telef. 2 1 2 7 2 4 5 4 1
aamartins@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Almada Mexe Comigo **Em outubro, faça desporto. É gratuito**

Atividades aquáticas (*surf* adaptado, *surf*, *kayak surf* e *stand up paddle*), aulas variadas (equitação, ténis, ginástica, karaté, yoga, pilates, hip hop, zumba, *taichi*), caminhadas, passeios, BTT ou passeios de bicicleta são algumas das sugestões do programa municipal Almada Mexe Comigo (AMC) para outubro.

A participação é gratuita (apenas necessária inscrição prévia) e as atividades decorrem sempre ao ar livre.

As datas, horas e locais das diversas atividades, bem como informações para as inscrições, podem ser consultadas em [Programa completo](#).

Almada Mexe Comigo

O AMC decorre entre maio e outubro e visa a promoção da atividade física.

As anteriores edições do AMC mobilizaram a adesão de milhares de almadenses que se inscrevem nas muitas atividades propostas.

Promovido pela Câmara Municipal de Almada, o AMC conta com a colaboração de dezenas de parceiros locais.

Mais informações

Câmara Municipal de Almada
Departamento de Ação Desportiva
Alameda Guerra Junqueiro, nº 74 B - Feijó

Tel.: 21 258 71 80
dadesportiva@cma.m-almada.pt

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 28 de setembro de 2016