



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

Nota de Imprensa

Entre maio e outubro **Almada Mexe Comigo está de volta** **Mais de uma centena de atividades** **desportivas gratuitas**

Atividades aquáticas (*surf* adaptado, canoagem, *surf*, *windsurf*, kayak surf e *stand up paddle*), aulas variadas (*bachata*, *karate-do shotokai*, taichi, zumba, yoga, flamenco), equitação, caminhadas ou passeios, BTT ou passeios de bicicleta são algumas das sugestões do programa Almada Mexe Comigo (AMC) para a edição de 2016.

No total, entre maio e outubro, são mais de uma centena de atividades desportivas gratuitas e sempre ao ar livre, aproveitando as condições naturais que o concelho de Almada tem para oferecer.

Para participar é apenas necessária inscrição prévia.

Em maio e junho

Para os meses de maio e junho, a informação completa sobre as atividades previstas, no âmbito do AMC, pode ser consultada em **Programa completo** (segue também em anexo).

O 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, conta com a colaboração de dezenas de parceiros.

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, 13 de maio de 2016