



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 2 1
divinformacao@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

De maio a outubro

Almada Mexe Comigo com mais de 150 atividades desportivas gratuitas

Atividades aquáticas (*surf* adaptado, canoagem, *surf*, *windsurf*, vela ligeira e *stand up paddle*), aulas variadas (bachata, ginástica localizada, *jiu jitsu*, *chi kung*, *karate-do shotokai*, pilates, zumba, yoga, meditação, *tai chi chuan*, hip-hop, danças de salão, zumba e kizomba), equitação, caminhadas ou passeios, BTT ou passeios de bicicleta são algumas sugestões do programa Almada Mexe Comigo para os meses de maio e junho.

No total, entre maio e outubro, são mais de 150 atividades desportivas, todas gratuitas e sempre ao ar livre, aproveitando as condições naturais que Almada tem para oferecer.

Para participar é apenas necessária inscrição prévia.

A informação completa sobre as atividades previstas para maio e junho, incluindo os contactos, podem ser consultadas em **Programa completo**.

O que é o Almada Mexe Comigo

O Programa Almada Mexe Comigo (AMC) tem como objetivo a promoção da atividade física e decorre entre maio e outubro.

Em 2014, envolveu mais de 3700 participantes.

O AMC é dinamizado pela Câmara Municipal de Almada, em colaboração com dezenas de parceiros.

Almada Mexe Comigo 2015

Atividades desportivas ao ar livre entre maio e outubro

Condições de participação

Participação livre

Atividades sujeitas a inscrição prévia

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**Horário:** Segunda a sexta das 9h15 às 12h00 e das 14h00 às 16h00**Mais informações:**

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

aamartins@cma.m-almada.pt

Almada, 08 de maio de 2015