



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

Atividades físicas gratuitas

Almada Mexe Comigo em julho e agosto

Aulas abertas, passeios de bicicleta e BTT, caminhadas,
passeios pedestres e atividades aquáticas

O programa Almada Mexe Comigo (AMC) agendou para os meses de julho e agosto muitas atividades físicas, sempre ao ar livre, em diversos locais do concelho.

A participação é sempre GRATUITA e acontece ao fim de semana.

A oferta do AMC para estes meses inclui aulas abertas (Treino Hiit, Tai Chi Chuan, Vivadance, Yoga, Powerfit, Pilates, Zumba, Ginástica, Parkour, Meditação, Danças de Salão, Danças Sociais, Streetdance/Breakdance), passeios de bicicleta e BTT, caminhadas, passeios pedestres e atividades aquáticas (surf e windsurf).

O programa com todas as atividades previstas, bem como locais, datas, e horas, inscrições e mais informações, segue em anexo.

O Almada Mexe Comigo é um programa promovido pela Câmara Municipal de Almada, em colaboração com o Movimento Associativo Local e outras entidades do concelho.

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 09 de julho de 2014