



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação e Comunicação

Largo Luís de Camões 2800 - 158 Almada

Tel.: 2 1 2 7 2 4 5 2 1 Fax: 2 1 2 7 2 4 5 5 6

gabinete.imprensa@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Sábado, 13 de outubro, a partir das 16h

Open Day no Complexo Municipal dos Desportos

Entrada livre para experimentar várias atividades

Para celebrar os 20 anos de existência, o Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”, situado no Feijó, abre as suas portas no próximo sábado, 13 de outubro, a partir das 16 horas. Para participar gratuitamente nas diversas atividades desportivas basta ir acompanhado de um utente.

Além de um festival aquático, para crianças dos 4 aos 8 anos (utentes dos complexos desportivos municipais) e de uma aula de demonstração de hidro onde participam todos os professores do Complexo Municipal dos Desportos, há ainda lugar a diversas atividades, dirigidas à população com mais de 15 anos, no ginásio, a partir das 16 horas, e na zona das piscinas, a partir das 19 horas.

Aérobica, hip hop, step, danças mix, aeromix e yoga são algumas das atividades que também vão animar este dia especial.

Duas décadas de desporto

O Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada” disponibiliza condições para a aprendizagem, aperfeiçoamento da técnica, treinos e aulas dirigidas a todas as idades. Nos últimos 20 anos este Complexo recebeu alguns dos acontecimentos desportivos relevantes, entre os quais o Campeonato da Europa de Andebol (1994), o Campeonato de

Comunidade Europeia em Judo (1993) e o Campeonato do Mundo de Basquetebol – Júnior Masculino (1999).

Mobilizar as pessoas para a prática de atividade física é o principal objetivo do Complexo. Com 4500 utentes inscritos, atualmente são contabilizadas 35 mil entradas mensais de pessoas para as mais diferentes práticas desportivas.

Entre as diversas modalidades destacam-se uma dezena de atividades aquáticas, mais de vinte atividades gímnicas, fitness e dança, cinco desportos de combate e artes marciais, o ginásio de musculação e cadiofitness e os desportos de raquete (squash e ténis). Há ainda o programa “Peso Jovem” e as consultas de nutrição.

PROGRAMA DO OPEN DAY

Na piscina

16h00 às 18h00 – Festival Aquático
19h30 – HidroFunYoga
20h10 – Hidro halteres/HidroCombat
20h50 – Bike/Deep /Step
21h30 – Zumba Core H2O
22h00 – Circuito materiais/Step
22h30 – Intervalado Avançado
23h00 – HidroBootCamp
23h30 – Ai-Chi p2

No Ginásio

16h00 – Step
16h50 – Treino Intervalado
17h40 – Aeróbica
18h30 – Abdominais e Alongamentos
19h20 – Hip Hop
20h10 – Pilates
21h00 – Step
21h50 – Danças Mix
22h40 – Aeromix
23h30 – Yoga

Open Day no Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”

Dia: 13 de outubro, 2012

Hora: 16h00 às 00h00

Local: Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”, Alameda Guerra Junqueiro – Feijó

Tel.: 212 587 100

Transportes públicos:

Metro – Escola Secundária António Gedeão

Autocarros – 104 (Cacilhas – Fórum) e

110 (Cacilhas – Santa Marta do Pinhal)

Mais informações:

Sandra Gomes

Telf.: + 351 21 272 45 43

sgomes@cma.m-almada.pt

www.m-almada.pt

Almada, 10 de outubro de 2012