



## CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Departamento de Comunicação

Divisão de Informação e Comunicação

Largo Luís de Camões 2800 - 158 Almada

Telef. 21 272 45 21 Fax 21 272 45 56

[gabinete.imprensa@cma.m-almada.pt](mailto:gabinete.imprensa@cma.m-almada.pt) [www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)

## Nota de Imprensa

# “Almada Mexe Comigo” para setembro Atividades físicas gratuitas e ao ar livre

Passeios urbanos e de BTT, caminhadas, aulas de dança, body vive, pilates, zumba ou yoga para adultos e crianças são algumas das atividades programadas para setembro, no âmbito do programa “Almada Mexe Comigo” (AMC).

Para os mais aventureiros, há ainda desportos de aventura, como escalada de muro de treino, tiro com arco e slackline.

As atividades do “Almada Mexe Comigo” realizam-se ao ar livre, em vários espaços do concelho, e destinam-se a todas as idades. A participação é sempre gratuita.

O programa completo (até outubro) do “Almada Mexe Comigo” pode ser consultado em [aqui](#).

### **Almada Mexe Comigo**

Este é um programa de promoção da atividade física que procura sensibilizar a população para a importância do exercício físico.

O AMC é promovido pela Câmara Municipal de Almada, em conjunto com o movimento associativo local e entidades desportivas privadas.

### **Departamento de Ação Desportiva**

Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”

Alameda Guerra Junqueiro 35 - Feijó

Tel.: 21 250 88 20

Email: [dadesportiva@cma.m-almada.pt](mailto:dadesportiva@cma.m-almada.pt)

### **Mais informações:**

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

Email: [aamartins@cma.m-almada.pt](mailto:aamartins@cma.m-almada.pt)

Almada, 31 agosto de 2012