



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 www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Atividades físicas gratuitas e ao ar livre **Almada Mexe Comigo em agosto**

Caminhadas, passeios de BTT, corrida e aulas de yoga, body balance, body vive e zumba

O Programa “Almada Mexe Comigo” agendou para agosto um conjunto de atividades físicas gratuitas, sempre ao ar livre.

Este é um programa de promoção da atividade física que decorre aos fins de semana, composto por um conjunto de iniciativas que procuram sensibilizar a população para a importância do exercício físico.

A oferta inclui caminhadas, percursos de BTT, corrida e aulas abertas (yoga, body balance, body vive e zumba).

O Almada Mexe Comigo é promovido pela Câmara Municipal de Almada, em colaboração com o movimento associativo e outras entidades do concelho.

Programa

Caminhadas

24 de agosto

Caminhada noturna pelo Cristo Rei

Organização: Associação O Mundo da Corrida

Concentração: rotunda junto ao Cristo Rei

Distância: 8,5 km (dificuldade baixa/média)

Inscrição até 22 de agosto (associação.omundodacorrída@gmail.com ou 91 597 82 08)

26 de agosto

Marcha pedestre – Corredor Verde Central

9h/13h

Organização: CIMO

Concentração: Mercado Municipal do Monte de Caparica
Distância: 11 km (dificuldade 2, numa escala de 0 a 5)
Inscrição até 23 de agosto (cimoiberica2gmail.com ou 92 926 44 99)

Aulas Abertas

12 de agosto

Body Balance

10h/11h

Organização: VivaFit Almada

Local: Parque da Paz

Inscrição até 9 de agosto (almada@vivafit.pt ou 91 569 89 62)

18 de agosto

Hatha Yoga

10h30/11h30

Organização: Núcleo Yoga Almada

Local: Parque da Paz

Inscrição até 16 de agosto (nyalmada@gmail.com ou 96 601 05 68)

19 de agosto

Zumba

10h/10h30

Organização: VivaFit Feijó

Local: Parque da Paz

Inscrição até 16 de agosto (feijo@vivafit.pt ou 91 802 77 07)

25 de agosto

Body Vive

10h30/11h30

Organização: Pilates Fitness Cacilhas

Local: Praça São João Baptista

Inscrição até 23 de agosto (pilatesfitness@gmail.com ou 21 274 33 70)

26 de agosto

Yoga Sámkhya

10h/11h

Organização: Centro do Yoga Almada

Local: Parque da Paz

Inscrição até 24 de agosto (yoga.almada@gmail.com ou 21 274 11 10)

BTT

25 agosto

Passeio Noturno

21h/22h30

Organização: K-Bike

Concentração: Loja K-Bike (C.C: "O Pescador")

Distância: 12 km (dificuldade baixa)

Inscrição até 23 de agosto (geral@k-bike.pt)

26 de agosto

9h

Organização: Saltapocinhas / FiveSevens – Bikes

Concentração: Trafaria, junto aos barcos da Transtejo

Distância: 35 km (dificuldade alta) e 18 km (dificuldade nula)

Inscrição até de 23 agosto (saltapocinhasbtt@gmail.com) / 96 314 47 81 ou fivesevens.rp@sapo.pt / 21 296 22 78)

Corrida

17 de agosto

20h30/22h30

Organização: Clube de Atletismo Amigos do Parque da Paz

Concentração: Paredão da Costa da Caparica

Distância: 30 minutos a correr ou a caminhar (dificuldade média)

Inscrição até 15 de agosto (inscricoes@amigosparquedapaz.com)

Nota: Nas atividades com inscrição é obrigatório indicar o nome, morada, data de nascimento e contato.

O programa Almada Mexe Comigo pode ser consultado em www.m-almada.pt

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 7 de agosto de 2012