



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 Em julho e agosto “Almada Mexe Comigo”

**3ª Caminhada da Grávida, passeios urbanos e de BTT,
caminhadas, aulas de Yoga, Body Balance e Aeromix**

O “Almada Mexe Comigo” agendou para os meses de julho e agosto um conjunto de atividades físicas gratuitas, sempre ao ar livre e dirigidas a todas as pessoas.

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

A oferta inclui a 3ª edição da Caminhada da Grávida, passeios urbanos, caminhadas, percursos de BTT, aulas abertas (yoga, pilates, entre outras) e atividades de aventura.

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

Almada Mexe Comigo em julho

- Passeio Urbano

14 de julho

15h/18h

Clube Peões da Caparica

Concentração: Centro histórico do Monte de Caparica

Distância: 7/8 km (dificuldade média)

Inscrição até 12 de julho (peoes.caparica@gmail.com ou 93 476 23 13)

- Caminhadas

15 de julho

“Marcha pedestre – Almada rural e histórica”

8h30

CIMO

Concentração: Mercado Municipal do Monte de Caparica

Distância: 11 km (dificuldade 2, numa escala de 0 a 5)

Inscrição até 12 de julho (cimoiberico@gmail.com ou 92 926 44 99)

- Aulas Abertas

14 de julho

“Aula de Yoga para adultos e crianças”

9h/10h30

Centro de Yoga Costa da Caparica

Local: Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrição até 12 de julho (yogacaparica@yahoo.com ou 91 324 48 68)

“3ª Caminhada da grávida”

10h30/11h30

Steps Relax&Fit Studio / Mais Vida Gestantes Portugal

Local: Parque da Paz

Inscrição até 12 de julho (maisvidagestantes.pt@vivafit.com ou 91 751 93 79)

15 de julho

“Pilates”

10h/10h45

VivaFit Feijó

Local: Parque da Paz

Inscrição até 12 de julho (feijo@vivafit.pt ou 91 802 77 07)

21 de julho

“Apresentação de dança”

10h/11h

Dança Livre Sul

Local: Parque da Paz

Inscrição até 19 de julho (dancalivre.sul@dancalivre.com ou 21 297 03 28)

22 de julho

“Zumba”

10h/11h

VivaFit Almada

Local: Parque da Paz

Inscrição até 19 de julho (almada@vivafit.com ou 91 569 89 62)

29 de julho

“Hatha Yoga”

10h30/11h30

Núcleo Yoga Almada

Local: Parque da Paz

Inscrição até 26 de julho (nyalmada@gmail.com ou 96 601 05 68)

- BTT

28 de julho

9h30/12h30

Clube de Ciclismo de Almada

Concentração: Parque da Paz

Distância: 20 km (dificuldade média)

Inscrição até 26 de julho (ccalmada@gmail.com)

“Passeio Noturno”

21h/22h30

K-Bike

Concentração: K-Bike (C.C. “O Pescador”)

Distância: 12 km (dificuldade baixa)

Inscrição até 26 de julho (geral@k-bike.pt ou 21 099 66 22)

9h

Saltapocinhas /Loja FiveSevens – Bikes

Concentração: Loja FiveSevens (Costa da Caparica)

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

Inscrição até 26 de julho (saltapocinhasbtt@gmail.com ou 96 314 47 81 / fivesevens.rp@sapo.pt ou 21 296 22 78)

- Aventura

22 de julho

“Workshop de Slackline”

15h/18h

Nave – Associação Nova Aventura

Local: Parque urbano da Costa da Caparica

Inscrição até 15 de julho (info@nave.pt)

- Corrida

28 de julho

17h30/19h

Clube de Atletismo Amigos do Parque da Paz

Concentração: Parque da Paz, junto ao Monumento à Paz

Distância: 5 km (dificuldade baixa e ritmo lento)

Inscrição até 26 de julho (inscricoes2amigosparquedapaz.com ou 96 177 98 36 ou 91 783 19 72)

Almada Mexe Comigo em agosto

- Caminhada

24 de agosto

“Noturna pelo Cristo Rei

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

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

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

Núcleo Yoga Almada

Local: Parque da Paz

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

19 de agosto

Zumba

10h/10h30

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

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

Centro do Yoga Almada

Local: Parque da Paz

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

- BTT

1 e 3 de agosto

13h/14h30

FiveSevens – Bikes

Concentração: Loja FiveSevens – Bikes

Distância: 15/20 km (dificuldade média)

Inscrição até 2 dias antes da atividade (fivesevens.rp@sapo.pt ou 21 296 22 78)

25 agosto

“Passeio Noturno”

21h/22h30

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

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 ou fivesevens.rp@sapo.pt ou 21 296 22 78)

- Corrida

17 de agosto

20h30/22h30

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.

Conheça a programação completa do Almada Mexe Comigo em www.m-almada.pt/almadamexecomigo

Nota: seguem fotos que ilustram algumas das atividades previstas para julho e agosto, no âmbito do Almada Mexe Comigo.

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 10 de julho de 2012