



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

Inscrições até 10 de julho

3ª Caminhada da Grávida

14 de julho, a partir das 10h00 – Parque da Paz

O Parque da Paz, em Almada, recebe no próximo dia 14 de julho, a partir das 10h00, a terceira edição da Caminhada da Grávida, uma iniciativa que integra o Programa Almada Mexe Comigo, promovido pela Câmara Municipal de Almada.

A participação é gratuita.

Inscrições até 10 de julho

Para participar nesta caminhada, inteiramente dedicada às grávidas, deve inscrever-se, até 10 de julho, pelo telefone 91 751 93 79 ou 21 099 25 00 pelos e-mail's maisvidagestantes.pt@gmail.com ou steps.geral@gmail.com

Programa

A partir das 10h00 realizam-se vários rastreios (medição da tensão arterial, diabetes, índice massa corporal).

A 3ª Caminhada da Grávida tem início às 10h45, seguindo-se uma sessão de alongamentos (equipa Steps Relax & Fit Studio).

No final tem lugar uma sessão sobre nutrição, com dicas de alimentação durante a gravidez.

A Caminhada da Grávida é organizada pelo Steps Relax & Fit Studio e Mais Vida Gestantes, em parceria com a Câmara Municipal de Almada.

Nota: segue em anexo o cartaz da 3ª Caminhada da Grávida.

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 6 de julho de 2012