



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

16 de junho (15h00) – Entrada livre
Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”

Alma Sénior 2012 termina em festa

No Ano Europeu do Envelhecimento Ativo, mais de mil munícipes, com 60 ou mais anos, inscreveram-se no Alma Sénior 2012, um programa de saúde e condição física, que promove a prática regular da atividade física.

A edição 2012 chega ao fim com uma festa final, marcada para dia 16 de junho (sábado), entre as 15 e as 17 horas, no Complexo Municipal dos Desportos “Cidade de Almada”, no Feijó.

A entrada é livre.

O programa da festa final inclui a apresentação das classes regulares do programa Alma Sénior (aulas de ginástica e de hidrosénior), danças de salão e uma coreografia geral (dança). No final há música e baile.

Alma Sénior

Este é um programa que inclui, ao longo do ano, aulas de ginástica, hidrosénior, danças, yoga, xadrez em movimento e caminhadas.

O Alma Sénior é promovido pela Câmara de Almada, em parceria com as 11 juntas de freguesia do concelho e com 13 clubes, sendo disponibilizadas cerca de uma centena de aulas semanais, em vários locais do concelho.

Nota: segue em anexo com fotos das várias atividades do Alma Sénior 2012 e um pdf com o programa detalhado da Festa Final.

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 11 de junho de 2012