

No âmbito programa “Este Verão Mexa-se! Pratique Atividade Física”

Sessões de atividade física gratuita já contam com mais de 500 participantes



Cerca de meio milhar de pessoas já participou nas sessões de atividade física gratuita realizadas no vasto programa desportivo intitulado “Este Verão Mexa-se! Pratique Atividade Física”, organizado pela Câmara Municipal de Cantanhede, através da Divisão de Desporto. Iniciadas a 8 de junho, no Parque de S. Mateus, as sessões incluem aulas de zumba, yoga, pilates, bodybalance, entre outras.

Este conjunto de atividades passou já pelas Piscinas Municipais de Cantanhede, pela Praia da Tocha e praias fluviais do concelho, assegurando-se, desta forma, atividades desportivas e recreativas abrangendo todos os grupos etários.

“A adesão das pessoas é sinal da pertinência deste tipo de iniciativas. É importante proporcionar à população atividades que potenciam o bem-estar físico e mental, mas também incutir a adoção de hábitos de vida saudáveis”, considera o vereador do Desporto, Adérito Machado.

Para o mês de setembro, que se inicia esta segunda-feira, estão já agendadas as seguintes sessões, todas na Praia da Tocha: ABS (11h00, 6 setembro), Pilates (17h00, 6 setembro), Balance (11h00, 7 setembro), GAP (11h00, 13 setembro), Pilates (17h00, 13 setembro) e HIIT (11h00, 14 setembro).

Para estas atividades não é necessário efetuar inscrição prévia.