

Inserido no programa desportivo do mês de agosto

## Atividades físicas continuam no Parque Urbano de São Mateus



O Município de Cantanhede e a L Fitness Health Club têm vindo a desenvolver um conjunto de atividades desportivas gratuitas que irá continuar com aulas já nos próximos dias 19 e 21 de agosto, no Parque Urbano de São Mateus.

Inseridas no projeto Este Verão Mexa-se! Pratique Atividade Física, as ações preveem a realização de algumas iniciativas, na próxima quinta-feira, dia 19 de agosto, nomeadamente com a realização de aulas de Yourfit Mind, às 18h45, Crosstraining às 19h15, e de Yourfit Pump, às 19h30. Já no sábado, dia 21 de agosto os técnicos têm prevista para as 10h00, a realização de uma aula de Pilates.

Recorde-se que já ontem, decorreram neste espaço sessões de Fitdance, Bootcamp e Yourfit Fight, contando com a já habitual energia de meia centena de participantes, que responderam positivamente ao desafio proposto, tendo sido ministrada e auxiliada pelo corpo técnico da L Fitness Health Club. De salientar a eficácia do grupo de trabalho, para que as condições de contingência fossem rigorosamente cumpridas, tendo não só em vista a satisfação dos participantes, mas também a sua máxima segurança.

Inserido no vasto programa desportivo delineado para o mês de agosto, a iniciativa à semelhança do que já tem vindo a acontecer, seguindo o cumprimento das normas da Direção Geral da Saúde, designadamente, no que diz respeito ao distanciamento entre participantes e ao escrupuloso cumprimento da etiqueta respiratória, não esquecendo a regular desinfeção das mãos.

Com o intuito de fomentar a prática desportiva, o Município de Cantanhede tem vindo a assegurando o desenvolvimento de um conjunto de atividades desportivas e recreativas gratuitas, previamente preparado para todas as faixas etárias existentes no concelho,

## NOTÍCIA

18 agosto 2021  
DCIPT



nomeadamente no Parque Urbano de São Mateus, nas praias do concelho e nos Percursos Pedestres.