

Primeira sessão realiza-se já este domingo

Câmara programa atividades físicas gratuitas para os meses de verão



A Câmara Municipal de Cantanhede, através da Divisão de Desporto, volta a organizar um conjunto de atividades gratuitas, inseridas num vasto programa desportivo intitulado “Este Verão Mexa-se! Pratique Atividade Física”.

A primeira sessão está agendada já para este domingo, 8 de junho, no Parque de S. Mateus, com uma sessão de treino funcional, a partir das 10h00.

Este conjunto de atividades distribuem-se ainda pelas Piscinas Municipais de Cantanhede e pela Praia da Tocha, assegurando-se, desta forma, atividades desportivas e recreativas abrangendo todos os grupos etários.

“Tão importante como o desporto de competição, é importante estimular o exercício físico informal e, desta forma, promover a adoção de hábitos saudáveis”, sublinha o vereador do Desporto, Adérito Machado.

Sendo o Desporto é um dos pilares da governação municipal, o autarca considera a atividade desportiva “determinante para uma efetiva alteração de comportamentos que nos permita ter uma comunidade mais ativa e com melhor qualidade de vida”.

Para este mês de junho, estão já definidas as datas, locais e modalidades deste programa desportivo, que contempla aulas de zumba, yoga, pilates, bodybalance, entre outras.

Na Praia da Tocha, as atividades arrancam no próximo dia 14 de junho, com ações às 11h00 e 17h00.

As inscrições podem ser feitas AQUI ou através do número de telefone 231 419 780 (Piscinas Municipais de Cantanhede).

NOTÍCIA

6 junho 2025
DCIPT

