

CÂMARA INICIA ATELIÊ DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO

A Câmara Municipal da Mealhada vai iniciar, dia 13 de junho, o Ateliê de Atividade Física, no Parque da Cidade da Mealhada. Às quartas-feiras e sábados de manhã, a população pode dirigir-se a este local e participar gratuitamente nas atividades, acompanhadas por professores de educação física.

O Ateliê de Atividade Física começa já a 13 de junho, junto ao Centro de Interpretação Ambiental, no Parque da Cidade, e prolonga-se até 29 de julho. Os participantes têm duas opções de atividade: o “Circuito Saúde” e o “Toca a mexer”.

O “Circuito Saúde” envolve seis estações com exercícios definidos e respetivo plano de treino, com acompanhamento de um técnico e realiza-se sempre às quartas-feiras, das 17h às 19h, e aos sábados (das 09h às 11h). Em cada estação só é permitido permanecer no máximo dois utentes, com a respetiva distância de segurança.

Já o “Toca a mexer” é uma sessão de 30 minutos às quartas, com início às 17h30, e aos sábados, com início às 09h30. A inscrição é feita no próprio local.

Os participantes deverão vir equipados (equipamento desportivo) e podem trazer material de apoio individual (colchão, toalha, água). As atividades são gratuitas e orientadas pelos professores de Educação Física da Câmara Municipal da Mealhada.

Todas as atividades cumprem as normas e orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) para a prática desportiva ao ar livre.

Com esta iniciativa, a Câmara Municipal de Mealhada pretende promover a retoma da prática desportiva através de um programa de atividade física, proporcionando momentos de saúde e bem estar desportivo aos munícipes, dinamizando um espaço que tem uma procura cada vez maior.

Mealhada, 5 de junho de 2020