

“DOMINGOS NO PARQUE” CONVIDA POPULAÇÃO

A VIR PARA A RUA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

A Câmara Municipal da Mealhada vai dar início, no próximo domingo, ao “Domingos no Parque, uma iniciativa que visa promover a prática de atividade física e diminuir o sedentarismo.

Esta primeira iniciativa vai realizar-se no Parque da Cidade da Mealhada, entre as 10h e as 11h, do próximo domingo (14 de novembro). A população é desafiada a realizar um programa leve de aquecimento, caminhada, trabalho abdominal e dorsal e relaxamento.

O programa, além de fomentar a prática desportiva, procura ainda tirar partido dos espaços verdes do Município. Tem início no Parque da Cidade da Mealhada, mas irá também a outras áreas verdes, de forma a tornar-se próximo das populações.

As inscrições são gratuitas, mas obrigatória através de mail: desporto@cm-mealhada.pt, do formulário <https://forms.gle/7GQ9fgZ8T8b8RCqx6> ou ainda através dos telemóveis 918 330 191 | 964 444 209.

Mealhada, 9 de novembro de 2021