PROGRAMA "+ MOVIMENTO PELA SUA SAÚDE" GARANTE TREINO PERSONALIZADO E REGULAR A TODA A POPULAÇÃO

Começou, ontem, o novo programa de promoção de atividade física regular que a Câmara Municipal da Mealhada vai disponibilizar a toda a população. O "+ Movimento pela sua saúde" vai decorrer no Parque da Cidade da Mealhada, às terças e quintas-feiras, e garante prescrição de treino personalizado, bem como acompanhamento especializado.

Procurando ser o mais abrangente possível no conceito de sensibilizar e motivar a população para a atividade física, a Câmara Municipal da Mealhada avança com um novo programa dentro do projeto "Mealhada + Movimento", que já incluía o "+ Domingos no Parque".
Se no "+ Domingos no Parque" a autarquia desafiava a população a passar uma manhã a praticar atividade física, deslocando o programa aos diversos espaços verdes das freguesias, neste "+ Movimento pela sua saúde" haverá uma proximidade maior com o praticante que, de forma gratuita, consegue obter prescrição de treino personalizado e acompanhamento especializado por professores de educação física, responsáveis pelo plano individual de cada praticante – e tendo em conta as suas características.
As sessões decorrem às terças-feiras, entre as 10h e as 12h, e às quintas-feiras, entre as 17h e as 19h, no Parque da Cidade da Mealhada (concentração junto ao Centro de Interpretação Ambiental).

Para participar, é necessário inscrever-se presencialmente no próprio local ou através do link https://forms.gle/YBbhavXZ1PnvLqTt8 .
A próxima sessão acontece terça-feira (8 de março).

Mealhada, 4 de março de 2022

Divisão de Comunicação, Eventos e Relações Externas

Tânia Moita
926 608 284
comunicacao@cm-mealhada.pt

Câmara Municipal da Mealhada
231 200 980 (ext. 271)