

PARADO
É QUE NÃO

OUTUBRO
2021



PROGRAMA

PARADO É QUE NÃO 2021

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Aula gratuita

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, através da Divisão de Desporto e Lazer, irá disponibilizar um conjunto de atividades de grupo/fitness em vários locais do concelho.

Objetivo

Sensibilizar as pessoas para a importância da prática de atividade física.

Será que posso participar?

Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

Roupa a utilizar

Aconselha-se a utilização de roupa desportiva confortável, adequada à estação e à atividade em causa.

Seguro

Todas as atividades estão cobertas por um seguro de acidentes pessoais. Alertamos que a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira não se responsabiliza por danos causados a terceiros.

Organização



Apoios



OUTUBRO

3 OUTUBRO 10H30

AERÓBICA

Largo da Igreja, Granja

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Sociedade Recreativa da Granja

Inscrições prévias e limitadas:

srgranja1929@gmail.com

10 OUTUBRO 10H30

ZUMBA

CAMINHADA

Pavilhão das Cachoeiras

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Associação Desportiva Recreativa Cachoeirense

Inscrições prévias e limitadas:

Adrcachoeiras@gmail.com

24 OUTUBRO 10H30

KISOMBA

CAMINHADA

Centro Interpretativo Forte da Casa (Forte nº 38)

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Sociedade Recreativa da Granja

Inscrições prévias e limitadas:

srgranja1929@gmail.com

