

Desporto

Dia Mundial da Atividade Física 6 de abril de 2022

A Câmara Municipal de Odivelas irá assinalar o “**Dia Mundial da Atividade Física**” no próximo dia **6 de abril** com um mega programa desportivo que será aliado à componente solidária de apoio aos refugiados ucranianos.

Convidamos, assim, a população a praticar desporto de forma gratuita no **Parque Multidesportivo Naide Gomes**, em Odivelas, onde iremos promover múltiplas atividades, demonstrando os benefícios do exercício físico para a Saúde.

PROGRAMA:

09h30 Mega-Aula do Clube do Movimento

*Dinamizada pela Câmara Municipal de Odivelas

10h45 Zumba Fitness

10h30 Dança Kids

11h15 Cross Kids

13h00 Cycle

16h30 Pilates

18h15 BodyPump

19h15 BodyBalance

20h30 Step

* Aulas dinamizadas pela Academia Life Club Odivelas.

Com o **Centro de Marcha e Corrida de Odivelas** serão realizados **treinos**, um deles adaptado para pessoas com mobilidade reduzida, que terá a participação da Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa.

18h00 Treino adaptado com a APCL

19h00 Técnicas de Corrida

Simultaneamente, serão realizados **Rastreios Cardiovasculares** com a colaboração do Hospital da Luz Clínica de Odivelas, das 9h00 às 12h00 e das 14h30 às 18h30.

De assinalar, ainda, que o Fitness Hut, em parceria com o Pingo Doce, irá dinamizar no Strada Outlet uma **ação de solidariedade** com uma bicicleta e um remo, onde por

cada km realizado o Pingo Doce doará alimentos não perecíveis aos **refugiados da guerra na Ucrânia**.

Neste dia 6 de abril será, também, dinamizada **ginástica laboral** em ambiente de trabalho nos vários serviços municipais, tendo como objetivo proporcionar boas condições físicas e mentais aos colaboradores. As técnicas aplicadas serão de respiração, alongamento, postura corporal e controlo e perceção corporal.

Odivelas, 28 de março de 2022



Gabinete de Comunicação, Relações Públicas e Protocolo

Edifício Maria Lamas, Rua da Memória, 2A
2675-409 Odivelas

Tel.: 219 320 850 | 965 655 374

E-mail: comunicacao@cm-odivelas.pt

www.cm-odivelas.pt



Antes de imprimir este e-mail, pense se é mesmo necessário.
Há cada vez menos árvores!