

**PROGRAMA DE PROMOÇÃO
DE ATIVIDADE FÍSICA**

PARADO É QUE

NÃO

ZUMBA 07 ABRIL

10H30

Sociedade Recreativa da Granja
Largo da Igreja - Granja, Vialonga
(Comemoração dos 90 anos da SRG)

Dia Mundial da Atividade Física

CYCLING 07 ABRIL

10H00

Centro Cultural do Bom Sucesso
Largo de S. Pedro, Alverca do Ribatejo

IV CAMINHADA SOLIDÁRIA MITHÓS

14 ABRIL

09H00

Local de concentração:
Quartel dos Bombeiros Voluntários
de Vila Franca de Xira
10h00: início da caminhada
10h30: aula de Zumba e Krav Maga
Largo do Município, Vila Franca de Xira

Inscrições até 5 abril, nos Bombeiros Voluntários
de Vila Franca de Xira – 10 sóis c/Kit (saco, t-shirt,
água) e almoço. Após essa data a inscrição passa
a 13 sóis (só o kit 5 sóis). Informações através
do Tel.: 963877706 e 963877706.

Org.: Mithós / Apoio: Lifegymnasium – Choose Life,Lda

ZUMBA KIDS 25 ABRIL

11H00

Miradouro Sr. da Boa Morte, Povos
10h00: início da caminhada do Centro
Comunitário de Povos

Org.: Poder Escolher / Apoio: Dance Life Academy

CAMINHADA POR ALZHEIMER

28 ABRIL 09H30

Local de concentração:
Miradouro das Cachoeiras, Cachoeiras
10h00: Sessão de exercício físico
10h15: início da caminhada
11h45: Sessão de alongamentos

Informações – 263285600 ext. 4178 e 2731
Org.: Divisão Saúde e Solidariedade / Apoio: Associação Desportiva
Recreativa Cachoeirense e Associação Alzheimer

ZUMBA KIDS 29 ABRIL

10H30

Dia Mundial da Dança
Centro Comunitário Povos/Escola EB1, Povos

Org.: Poder Escolher / apoio: Dance Life Academy

