

# ATIVIDADE FÍSICA



JULHO  
e  
AGOSTO

## UM VALE ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

## **OBJETIVOS**

**PROMOVER A  
PRÁTICA DESPORTIVA REGULAR**

**DIVULGAR  
AS MODALIDADES/SERVIÇOS  
PRESTADOS PELOS GINÁSIOS LOCAIS**

**PROMOVER O  
BEM ESTAR E QUALIDADE  
VIDA DOS MUNÍCIPES**

**UM VALE ATIVO**



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

## ATIVIDADES E LOCAIS A DINAMIZAR

### ATIVIDADES

GINÁSTICA

CORRIDA

PILATES

ATIVIDADE  
FÍSICA

TREINO  
INTERVALADO

CAMINHADA

YOGA

### LOCAIS

PARQUE DA  
CIDADE

UNIÃO FREGUESIAS

PRAIA  
FLUVIAL  
BURGÃES

SP CASTELÕES

PARQUE SERRA  
DO ARESTAL

JUNQUEIRA

# UM VALE ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

## ENTIDADES PARCEIRAS



# UM VALE ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

# ATIVIDADES

PARQUE DA  
CIDADE

PRAIA  
FLUVIAL  
BURÇÃES

PARQUE SERRA  
DO ARESTAL

26 JULHO

**TREINO  
INTERVALADO**  
GIMNÁGUA

**PILATES**  
CMVC

**YOGA**  
FEELFREE

2 AGOSTO

**GINASTICA**  
CMVC

**YOGA**  
GIMNÁGUA

**TREINO  
INTERVALADO**  
FIT4FUN

9 AGOSTO

**YOGA**  
FIT4FUN

**TREINO  
INTERVALADO**  
FEELFREE

**GINASTICA**  
CMVC

16 AGOSTO

**PILATES**  
GIMNAGUA

**GINASTICA**  
CMVC

**CORRIDA**  
CMVC

23 AGOSTO

**CORRIDA**  
CMVC

**CAMINHADA**  
CMVC

**PILATES**  
FEELFREE

UM VALE ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

## **REGRAS** COVID - DGS

**INSCRIÇÃO ONLINE** [WWW.CM-VALEDECAMBRA.PT](http://WWW.CM-VALEDECAMBRA.PT)

**10 PARTICIPANTES POR SESSÃO**

**DISTANCIAMENTO FÍSICO DE 3 METROS** POR PARTICIPANTE

**OBRIGATÓRIA A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA**  
ANTES E NO FIM DA ATIVIDADE

**SEM PARTILHA** DE MATERIAIS

**UM VALE ATIVO**

# ATIVIDADE FÍSICA



UM VALE ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal