

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

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