

*mês*  
**MAIO**

2021 **MÊS DO CORAÇÃO**  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA



MUNICÍPIO AMIGO  
DO DESPORTO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



2021

# mês MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA

## OBJETIVOS

### INCETIVAR

à prática de exercício físico regular  
nas Entidades aderentes

EU SOU  
**ATIVO**

### REATIVAR

a economia do desporto  
na cidade

### AUMENTAR

os índices de prática desportiva  
no concelho

### MELHORAR

a saúde e qualidade de vida  
da população



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal

   
2021

# *mês* MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA

## ONDE?

PISCINAS MUNICIPAIS



EU SOU  
**ATIVO**

ARLIVRE

GINASIOS



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



2021

# mês MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA

desconto  
**50%**  
REDmonth  
Piscinas Municipais

Em maio desconto de 50% na mensalidade  
e inscrição para novos inscritos  
Descontos em Utilização Livre  
e Hidroginástica p/Senha

## PISCINAS

QUARTAS  
NA ÁGUA

GINÁSTICA AQUÁTICA | 09:30

HIDRO PILATES | 20H30

GRATUITO



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO

EU SOU  
ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



2021

# mês MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA

## Experience

### GINASIOS

\*Nas Entidades aderentes,  
limitado a duas experiências  
p/ pessoa

1 a 30 maio  
aulas experimentais  
GRATUITAS\*

FEEL  
FREE

fit  
fun

gimn  
água  
health club



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO

EU SOU  
ATIVO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



2021

mês

MAIO

MÊS DO CORAÇÃO

CORAÇÃO EM FORMA

VALE DE CAMBRA

PARQUE DA CIDADE

# MOVE'ON

DIA 4  
TERÇA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 5  
QUARTA FEIRA  
**18H30**  
HIIT  
FEEL FREE



DIA 6  
QUINTA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 7  
SEXTA FEIRA  
**18H30**  
PILATES  
fit4fun



DIA 11  
TERÇA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 12  
QUARTA FEIRA  
**18H30**  
GAP  
gimnágua



DIA 13  
QUINTA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 14  
SEXTA FEIRA  
**18H30**  
ZUMBA  
FEEL FREE



PAR LIVRE

DIA 18  
TERÇA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 19  
QUARTA FEIRA  
**18H30**  
TREINO FUNCIONAL  
fit4fun



DIA 20  
QUINTA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 21  
SEXTA FEIRA  
**18H30**  
ZUMBA  
gimnágua



DIA 25  
TERÇA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 26  
QUARTA FEIRA  
**18H30**  
HIIT  
FEEL FREE



DIA 27  
QUINTA FEIRA  
**09H30**  
ATIVIDADE FISICA



DIA 28  
SEXTA FEIRA  
**18H30**  
HIIT  
gimnágua



Atividades sujeitas a inscrição prévia:

- ATIVIDADE FISICA Piscinas Municipais | 256 420 516
- PILATES/TREINO FUNCIONAL Ginásio Fit4Fun | 916 961 805
- HIIT/ZUMBA Health Club FeelFree | 256 425 088
- GAP/ZUMBA/HIIT Gimnágua Health Club | 256 425 833

EU SOU

ATIVO



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



2021

# mês MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA

desconto  
**50%**  
REDmonth  
Piscinas Municipais

Em maio desconto de 50% na mensalidade e inscrição para novos inscritos  
Descontos em Utilização Livre e Hidroginástica p/Senha

Quero ser  
SAUDÁVEL

EU SOU  
ATIVO

sej COMER BEM



parque físico EXERCÍCIO DIÁRIO

QUARTAS  
NA ÁGUA

Piscinas Municipais

GINÁSTICA AQUÁTICA | 09:30

HIDRO PILATES | 20H30

GRATUITO

Experience

1 a 30 maio  
aulas experimentais  
GRATUITAS\*

\*Nas Entidades aderentes,  
limitado a duas experiências  
p/ pessoa



MOVE'ON

SESSÕES DE TREINO  
ao AR LIVRE

Terças | Quintas 09h30

Quartas | Sextas 18h30

Parque da Cidade

Atividades sujeitas a inscrição prévia nas respetivas Entidades Aderentes  
MAIS INFO: [www.cm-valedecambra.pt](http://www.cm-valedecambra.pt)



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO



# mês MAIO

MÊS DO CORAÇÃO  
CORAÇÃO EM FORMA  
VALE DE CAMBRA



Vale de Cambra  
Câmara Municipal



MUNICÍPIO AMIGO  
do DESPORTO



PARCEIROS  
A DINAMIZAR A CIDADE!