



## “MOCHILA ÀS COSTAS, SAPATILHAS NO PÉ”

1.ª caminhada: amanhã, 15 de maio, 20h30, Largo Dr. Couto



A primeira caminhada do projeto “Mochila às Costas, sapatilhas no pé” já tem data marcada: amanhã, terça-feira, dia 15 de maio. A concentração decorrerá pelas 20h30, junto ao Largo Dr. Couto. Estas caminhadas repetir-se-ão semanalmente, às terças-feiras, durante os meses de maio e junho, e serão precedidas de aquecimento (zumba).

Os interessados deverão inscrever-se através do e-mail [social@cm Mangualde.pt](mailto:social@cm Mangualde.pt) e, aquando da(s) caminhada(s), trazerem uma mochila com uma garrafa de água, bem como boa disposição!

“Mochila às Costas, sapatilhas no pé”, é um projeto integrado no Plano de Ação de 2018 da Rede Social de Mangualde, no âmbito o Eixo IV – Promover Estilos de Vida Saudáveis. Para além do objetivo de incentivar a comunidade para a prática do exercício físico e benefícios associados, pretende-se que os participantes nestas caminhadas surpreendam os sentidos pelos trilhos e caminhos citadinos.

Mangualde, 14 de maio de 2018

Sofia Monteiro | 910 944 474 | [sofiamonteiro@essenciacompleta.pt](mailto:sofiamonteiro@essenciacompleta.pt) Silvéria Miranda | 963 220 269 | [silveriamiranda@essenciacompleta.pt](mailto:silveriamiranda@essenciacompleta.pt)