“MOCHILA ÀS COSTAS, SAPATILHAS NO PÉ”
4ª EDIÇÃO DECORRE EM MANGUALDE EM MAIO E JUNHO

Separados na caminhada, mas juntos pela saúde.

INSCRIÇÕES EM SSOCIAL@CMMANGUALDE.PT

O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” está de volta ao Município de Mangualde para a 4ª edição. Com início no dia 18 de maio, pelas 20h30, no Largo Dr. Couto, a iniciativa desafia os mangualdenses a praticarem desporto ao ar livre, todas as terças-feiras, durante os meses de maio e junho. Os interessados em participar devem fazer a sua inscrição através do email ssocial@cmmangualde.pt. Cada participante inscrito terá direito a uma T-shirt alusiva ao projeto, que será entregue aquando da sua inscrição. As caminhadas decorrem em cumprimento com as recomendações emanadas pela DGS (higienização das mãos, uso de máscara e o distanciamento social), para que todos os envolvidos possam praticar exercício em segurança. Os percursos estarão sinalizados e terão sempre a presença de técnicas/guias durante a sua realização.

O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” está integrado no Plano de Ação de 2021 da Rede Social de Mangualde, no âmbito o Eixo IV – Promover Estilos de Vida Saudáveis. Uma iniciativa que visa incentivar para a prática de exercício físico como forma de combate à obesidade. Pretende ainda consciencializar a comunidade para os seus benefícios tais como: prevenir de doenças cardiovasculares, fortalecer os músculos, melhorar a postura corporal, promover o relaxamento, promover as relações interpessoais e intergeracionais, entre outros.

Mangualde, 11 de maio de 2021.

Sofia Monteiro | 910 944 474 | sofiamonteiro@essenciacompleta.pt
www.essenciacompleta.pt
#ComunicaçãoCompleta