



Estas caminhadas repetir-se-ão semanalmente,
às quartas-feiras, até final de setembro

ESTÃO DE VOLTA AS CAMINHADAS “MOCHILA ÀS COSTAS, SAPATILHAS NO PÉ”

1.ª caminhada:

Dia da Família, 15 de maio, 20h30, Largo Dr. Couto

As caminhadas do projeto “Mochila às Costas, sapatilhas no pé” estão de volta e a primeira já tem data marcada: esta quarta-feira, dia da família, 15 de maio. A concentração decorrerá pelas 20h30, junto ao Largo Dr. Couto, e seguir-se-á uma caminhada de 4Kms e um lanche partilhado. Estas caminhadas repetir-se-ão semanalmente, às quartas-feiras, até final de setembro. A participação é livre e todos devem trazer 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 2019 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, 13 de maio de 2019.

Sofia Monteiro | 910 944 474 | sofiamonteiro@essenciacompleta.pt
Sara Pereira | 969 290 280 | sarapereira@essenciacompleta.pt