

# “MOCHILA ÀS COSTAS, SAPATILHAS NO PÉ” ARRANCA EM MANGUALDE NO MÊS DA FAMÍLIA

Separados na caminhada, mas juntos pela nossa saúde.  
Percurso diferentes todas as semanas.



O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” está de volta, mas adaptado à nova realidade devido à pandemia COVID-19. E volta no mês da Família, no dia 22 de maio, amanhã. Assim, os mangualdenses vão ser desafiados novamente a calçar as sapatilhas e a praticar desporto. Estas caminhadas serão sugeridas semanalmente, sempre às sextas-feiras, no site da Câmara Municipal de Mangualde [www.cmmangualde.pt](http://www.cmmangualde.pt) – [aqui](#), com percursos diferentes, até meados de setembro. Depois cada um faz a caminhada separadamente, no dia e hora que mais lhe convém durante essa semana publicando as suas fotos nas redes sociais com hashtag #mochilaascostasapatilhasnope. Os moldes são diferentes, mas o espírito é o mesmo: desporto e boa disposição. Separados na caminhada, mas juntos no conceito e nos objetivos.

O projeto “Mochila às Costas, Sapatilhas no Pé” está integrado no Plano de Ação de 2020 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 dos benefícios associados, pretende-se que os participantes nestas caminhadas surpreendam os sentidos pelos trilhos e caminhos citadinos.

Mangualde, 21 de maio de 2020.

Sofia Monteiro | 910 944 474 | [sofiamonteiro@essenciacompleta.pt](mailto:sofiamonteiro@essenciacompleta.pt)