

## NOTA À IMPRENSA

# CMS promove caminhadas saudáveis

Entre abril e junho, a Câmara Municipal de Sines promove caminhadas saudáveis para toda a população, através da iniciativa "Põe Famílias a Mexer" e do programa Desporto é Vida +55 anos.

### **Caminhadas saudáveis para famílias**

A Câmara Municipal de Sines promove, entre abril e Junho, a iniciativa "Põe Famílias a Mexer", através de um conjunto de caminhadas saudáveis destinadas às famílias, em percursos estandardizados por pedómetros e caminhos diversos no campo, que aliam a promoção da prática desportiva à vertente de convívio e interação social.

As caminhadas decorrem nos dias 21 de abril (integrada nas comemorações do 25 de Abril), 25 de maio e 22 de junho, sempre ao fim-de-semana, a partir das 10h00, com concentração no Pavilhão Municipal dos Desportos.

As inscrições, gratuitas, podem ser feitas nas secretarias do Pavilhão Municipal dos Desportos de Sines e da Piscina Municipal de Sines Carlos Manafaia, receção da Câmara Municipal de Sines e espaços seniores da cidade, até ao dia anterior à caminhada.

### **Caminhadas para mais de 55 anos**

No âmbito do programa Desporto é Vida +55 anos, realizam-se caminhadas saudáveis destinadas aos participantes no programa e amigos com mais de 55 anos.

As caminhadas têm lugar nos dias 12 de abril, 10 de maio e 07 de junho, sempre à sexta-feira, a partir das 09h00, com concentração no Pavilhão Municipal dos Desportos.

As inscrições, gratuitas, podem ser feitas no Pavilhão Municipal dos Desportos e Piscina Municipal de Sines Carlos Manafaia.

O programa "Desporto é Vida + 55 Anos" representa a preocupação da Câmara Municipal de Sines em proporcionar, a toda a população sénior do concelho, um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas, com o objetivo de aumentar os níveis de prática desportiva da população mais velha, aumentando o seu bem-estar físico, psicológico e social.



MUNICÍPIO DE SINES

SIDI/ PR/2013-04-11

*Para solicitar mais informações sobre as notícias da nota use o email [sidi@mun-sines.pt](mailto:sidi@mun-sines.pt) ou o telefone 269 630 665 (Serviço de Informação, Divulgação e Imagem).*