



Nos dias 26 e 27 de outubro, será realizado um Dia Aberto em que todos podem, mediante inscrição prévia nas atividades pretendidas frequentar o ginásio e a piscina municipais.

Estes equipamentos abrem as suas portas para o público em geral, a partir dos 14 anos, para que possam experimentar de forma gratuita, as modalidades existentes.

Inserido numa vertente de melhoria da saúde, condição física e bem estar, no ginásio podem ser praticadas modalidades de Zumba, Step, Jump, Fit Pump, GAP, BumBum Fit, HIIT, ABS, Cardio Fitness e Musculação e na Piscina, os interessados podem experimentar aulas a partir dos 6 meses, com as seguintes modalidades: "Bebés acompanhados", Natação aprendizagem, Hidroginástica, Aquaterapia e Aquagym. Venha experimentar e inscreva-se!

**MEXA-SE. VAI VER QUE FAZ BEM À SAÚDE!**

Inscrições no Parque Desportivo Municipal, através dos telefones 249 730 059 ou 249 739 627 ou por e-mail para [sector.desporto@cm-constancia.pt](mailto:sector.desporto@cm-constancia.pt).