

NOTA À IMPRENSA

Caminhadas Saudáveis com calendário definido para 2011

A Câmara Municipal de Sines organiza, a partir de Maio, o programa anual 2011 das Caminhadas Saudáveis.

Este programa consiste na realização de caminhadas nas paisagens naturais do concelho, sendo as caminhadas junto ao mar uma das apostas mais fortes.

O objectivo é promover a actividade física, a saúde e o bem-estar da população de Sines de todas as idades. As caminhadas contribuem para melhorar a função cárdio-respiratória, baixar a tensão arterial, reduzir o risco de diabetes tipo II, prevenir a perda de densidade óssea e melhorar a condição osteo-articular, entre outros benefícios.

Estão programadas caminhadas para os seguintes dias: 20 e 29 de Maio, 3 e 26 de Junho, 8 e 31 de Julho, 2 e 28 de Agosto, 4 e 25 de Setembro (sendo o passeio de dia 4 da Santa Casa da Misericórdia de Sines), 7 e 30 de Outubro, 4 e 27 de Novembro e 2 e 18 de Dezembro.

As caminhadas realizam-se entre as 9h00 e as 11h00.

Inscrições no Pavilhão Municipal dos Desportos e na Piscina Municipal de Sines Carlos Manafai.

Conheça os percursos correspondentes a cada caminhada no desdobrável do programa ou na área Viver> Desporto> Programas do site municipal, www.sines.pt.

SIDI/PM/2011-05-10

*Recursos adicionais na área Actualidade > Gabinete de Imprensa do site municipal,
www.sines.pt.*

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