



MUNICÍPIO DE SINES

## NOTA À IMPRENSA

# Novos programas desportivos para a população adulta em Sines

A Câmara Municipal de Sines abriu inscrições para três novos programas desportivos dirigidos à população adulta do concelho.

O programa de Body Mix divide-se em duas modalidades: Body Mix e Body Mix Go.

**Body Mix** é uma aula de grupo diversificada, onde o trabalho com diferentes materiais estimula o corpo e a mente, melhorando a condição física geral, a tonificação muscular e o gasto calórico. As aulas decorrem às terças e quintas-feiras, entre as 18h15 e as 19h00, no Pavilhão Multiusos de Sines.

**Body Mix Go**, também no Multiusos, é uma aula intensa onde, num curto espaço de tempo, ocorre um elevado gasto calórico favorecendo a perda de massa gorda. As aulas acontecem também às terças e quintas-feiras, das 12h00 às 14h00.

O programa **Mamãs em Movimento** é composto por exercícios específicos para a recuperação no pós-parto, que ajudam a mulher na recuperação do corpo, promovendo um bem-estar geral e o aumento da autoestima, numa fase normalmente mais frágil. As mamãs podem levar os bebés para estas aulas, que decorrem no Pavilhão Multiusos, às terças e quintas-feiras, das 10h30 às 11h45.

O terceiro programa, **Hidro Fit**, é uma aula dinâmica que combina a água com a intensidade do trabalho em circuito. É adequado para quem está à vontade dentro de água e não tenha problemas de mobilidade. Acontece na Piscina Municipal Carlos Manafai, também às terças e quintas, no período 13h00-13h45.

As inscrições são limitadas, têm um custo mensal de 7,5 euros, e podem ser feitas na Piscina Municipal Carlos Manafai.

UDL-CI/PM/2018-10-25

*Para solicitar mais informações contacte a Unidade de Desenvolvimento Local – Comunicação e Imagem pelo email [ci@mun-sines.pt](mailto:ci@mun-sines.pt) ou pelo telefone 269 630 665.*