

## **Sábados em Movimento na Praia do Ouro, em Sesimbra**

De 5 de julho a 16 de agosto, a Praia do Ouro de Sesimbra vai estar sempre em Movimento.

Estimular o gosto pela atividade física e criar hábitos de vida saudáveis, através da promoção e divulgação das modalidades desenvolvidas por entidades do concelho, são os objetivos dos Sábados em Movimento - Programa de Promoção da Atividade Física, que vai decorrer aos sábados de manhã, durante julho e agosto, no campo de jogos, na Praia do Ouro, em Sesimbra.

As atividades são gratuitas e vão abranger modalidades como Zumba, Balance ou Cross Power. Para participar basta aparecer devidamente equipado.

O programa é promovido pela Câmara Municipal, com o apoio dos ginásios Desportivo Fitness Feminino, Fascínio Health Club e Flecte.

***PROGRAMA***

Campo de jogos, na Praia do Ouro das 10.30 às 11.30 horas

**Julho**

dia 5