



ÓBIDOS
MUNICÍPIO



gcomunicacao@cm-obidos.pt
T. 262 955 541



PRESS RELEASE

03 de Novembro de 2017 – 16h35

Edição de 2017, no dia 29 de Novembro

“Aqua Intense Fit” nas Piscinas de Óbidos

As Piscinas Municipais de Óbidos vão, tal como em anos anteriores, dinamizar uma sessão de “Aqua Intense Fit”. Uma inovação nas modalidades físico-desportivas. Decorrerá no dia 29 de Novembro, com início às 20h30.

A atividade terá uma duração de uma hora e é direcionada aos utentes das Piscinas, maiores de 15 anos. Oferece uma aula física mais intensa, mais vigorosa, fugindo às rotinas da natação e hidrogenástica e aproximando-se às novas correntes do “fitness”, nomeadamente o “crossfit”, mas adaptado ao ambiente de piscina.

É baseada em movimentos e exercícios em meio aquático, utilizando o próprio corpo do “atleta” e materiais de auxílio. Não é necessário saber nadar. Só é preciso boa disposição e muita energia.

Inscrições e informações na receção do Complexo Desportivo de Óbidos ou através do correio eletrónico complexodesportivo@cm-obidos.pt ou o telefone 262955500.

Gabinete de Comunicação e Imagem
Município de Óbidos