

## MUNICÍPIO DE ANADIA PROMOVE WORKSHOP SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO

O ciclo de workshops para a comunidade “De nós para nós”, promovido pelo Município de Anadia, está de regresso à Biblioteca Municipal de Anadia (BMA). As sessões, com uma periodicidade mensal, são retomadas este sábado, 7 de novembro, a partir das 14h30.

“Exercício físico: treino personalizado” é o tema que vai ser desenvolvido nesta sessão, a cargo de Rui Rodrigues, anadiense com formação superior na área do Desporto. O técnico irá abordar os benefícios da atividade física e dar alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados em casa. No final da sessão, haverá espaço para esclarecimento de dúvidas sobre esta temática. A participação nesta atividade requer roupa e calçado desportivo e um dispositivo móvel, com sistema operativo Android ou IOS.

O workshop, dirigido a maiores de 16 anos, é gratuito, mas sujeito a inscrição prévia obrigatória, a qual deve ser efetuada até quinta-feira, 5 de novembro, no balcão de atendimento da Biblioteca Municipal ou através do e-mail [geral@bm-anadia.pt](mailto:geral@bm-anadia.pt) ou do número de telefone 231 519 090. A sessão tem um limite máximo de 10 inscritos e um mínimo de 5 para se realizar.

Estes workshops pretendem disponibilizar ao público adulto do concelho de Anadia uma atividade com temáticas pertinentes, aproveitando as sinergias da BMA e do tecido comercial e social local. As sessões, com a duração entre uma a duas horas, realizam-se no primeiro fim de semana de cada mês.



Nws\_2020\_250