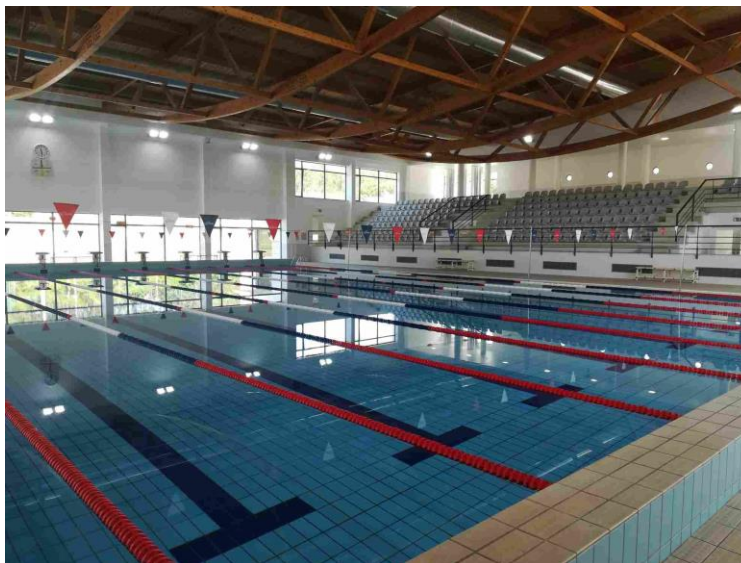


## PISCINAS MUNICIPAIS RETOMAM HORÁRIO NORMAL DE FUNCIONAMENTO

As Piscinas Municipais, localizadas no Complexo Desportivo de Anadia, retomaram, esta quinta-feira (1 de setembro), o horário normal de funcionamento – de segunda a sexta-feira das 9h às 21h, e ao sábado das 9h às 13 e das 15h às 18h. Nesta nova época desportiva, o Município de Anadia ampliou a oferta desportiva a duas novas e diferenciadoras modalidades que rentabilizam os espaços aquáticos existentes: natação pré-mamã (a partir de setembro) e aquagym (início em outubro). Nestas instalações, também é possível frequentar aulas de natação, hidrobike, hidroginástica, hidrosénior, cycling e treino funcional.

As sessões de natação pré-mamã são dirigidas a grávidas, contemplando aulas de natação com atividade física de baixo impacto. As sessões de aquagym consistem na utilização de um ginásio dentro de água, composto por equipamentos essenciais para a realização de exercícios de cardio e musculação, que se complementam entre si. Este ginásio, dirigido a pessoas de todas as faixas etárias, independentemente da sua condição ou preparação física, pode ser utilizado em aulas de grupo, treino em circuito ou treino de elevada intensidade.

Recorde-se que as Piscinas Municipais de Anadia estão dotadas de três tanques, um desportivo, vocacionado para a prática da natação, e dois para aprendizagem e recreio. No Complexo Desportivo de Anadia é ainda possível praticar outras modalidades desportivas, designadamente squash, futebol e ténis.



NI\_237