



A cidade do Entroncamento recebe no dia 11 de junho, sábado, entre as 9h00 e as 20h00, um grande evento de desporto do concelho, o FITNESS DAY.

O evento promovido pelo Município em parceria com o Onda Física e apoio da Fitness Academy, decorre no Pavilhão Desportivo Municipal e terá diversas atividades ao longo do dia, contando com muito exercício físico, música e boa disposição.

#### PROGRAMA FITNESS DAY:

9H00 – RPM

10H15 - BODY PUMP

11H00 – Módulo Teórico “A ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR EMOCIONAL” POR PAULO TEIXEIRA

11H30 - BODY ATTACK

12H30 - BODY BALLANCE

15H00 - AERÓBICA BY ESCOLA SECUNDÁRIA DO ENTRONCAMENTO

16H00 - STEP BY ESCOLA SUPERIOR DESPORTO RIO MAIOR

17H00 – Módulo Teórico “EXERCÍCIO FÍSICO: AS 3 BASES DA MOTIVAÇÃO” POR TITO BENJAMIM

18H00 – ZUMBA

19H15 - BODY COMBAT

A participação nas atividades requer inscrição prévia através do link:

<https://tinyurl.com/fitnessday11junho>

Ficamos à tua espera para este dia dedicado ao fitness!