

**CARDIOFITNESS
E MUSCULAÇÃO**

**8h00 - 13h00
15h00 - 22h00**

**AULA "YOURFIT MIND"
Piscina Municipal
da Madalena | 17h15**

The illustration depicts a gym environment. In the foreground, a woman in a pink long-sleeved shirt and leggings is performing a plank exercise on a black mat. In the background, a man in a white t-shirt and black pants is standing and lifting a barbell with weights. The gym has racks of dumbbells and a large window. Red confetti is scattered throughout the scene. There are red double arrow icons in the top right and bottom left corners.

The bottom of the poster features four logos: the official coat of arms of the Municipality of Madalena; the logo for 'Município Amigo do Desporto' (Sport-Friendly Municipality) with a mountain and sun; the 'fitup' logo with a blue upward arrow; and the 'corpus seven' logo featuring a stylized orange figure inside a circle.

1 / 2

Com o intuito de combater o sedentarismo, crucial na prevenção de doenças cardiovasculares, a Autarquia convidou os ginásios locais a participar na efeméride, disponibilizando gratuitamente aulas, treino funcional e acompanhamento cardiofitness e musculação, indoor, estando ainda programada a realização de uma aula de “Yourfit Mind”, na Piscina Municipal.

A promoção de um estilo de vida ativo é fundamental para o Município da Madalena que uma vez mais assinala o Dia Mundial da Atividade Física, de modo a incentivar a população a adotar hábitos de vida saudáveis e combater o sedentarismo.