

---

Data  
**14, Dezembro**

---

De  
**Divisão de Comunicação  
Serviço de Informação e Comunicação  
Tel. 241 330 139  
Fax. 241 330 163  
[www.cm-abrantes.pt](http://www.cm-abrantes.pt)**

---

N. **372**

---

Ano 2009

---

fm

---

Assunto: **Convívio Hidro-Sénior no Complexo Municipal de Piscinas**

Quarta-feira, dia 16 de Dezembro, realiza-se o 2º Convívio Hidro-Sénior no Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes. Esta actividade aquática, aberta particularmente à população sénior, realiza-se a partir das 09h30 e será acompanhada por monitores.

As inscrições são gratuitas e podem ser feitas na piscina municipal até ao dia do convívio.

A hidroginástica é uma actividade física praticada em meio aquático, através da qual é possível adquirir uma boa condição física, com a melhoria das capacidades de coordenação, resistência e flexibilidade ( melhoria na amplitude de movimentos ) e melhorar, no geral, a forma física.



Press  
Release

---