Comece a mexer-se.

Tem dúvidas como começar?
Quer retomar o exercício físico?

Agende a sua avaliação

Conheça a sua condição física
e receba orientação para a
prática de exercício.

Objetivos da avaliação:

1_ **Conhecer a sua condição física**
Avaliar força, equilíbrio e composição corporal.

2_ **Receber orientação individualizada**
perceber que exercício se adequa a si.

3_ **Encontrar oportunidades para se manter ativo**
Conhecer atividades e respostas na comunidade.

emmovimento.aveiro.pt

Onde estamos:
Mercado Manuel Firmino
Segunda, quarta e sexta-feira
13h30-16h30
Terça e quinta-feira
09h00-12h00

Gabinete Aveiro em Movimento

Aveiro em movimento
câmara municipal