

# Aula de hidroginástica marca arranque do projeto FicActivo

written by O Cidadão | 13 de Outubro, 2025



O **FicActivo** arrancou oficialmente a **6 de outubro** e, esta manhã, a **Piscina Municipal** recebeu uma **aula de hidroginástica** que juntou dezenas de participantes num ambiente de **energia e boa disposição**.

Destinado a **peças com 55 anos ou mais**, o projeto **FicActivo** tem como objetivo **promover estilos de vida saudáveis e combater o sedentarismo**, através de atividades regulares de carácter físico e social.

O programa inclui **ginástica de manutenção e recreação, hidroginástica e atividades temáticas**, desenhadas para fomentar o convívio e o bem-estar físico e emocional dos participantes.

As **inscrições decorrem na Piscina Municipal, no Gabinete de**

**Desporto**, podendo ser obtidas mais informações através do número **232 760 303**.

OC/RPC