

# Câmara de Setúbal promove atividades gratuitas de fitness em parques e jardins

written by O Cidadão | 5 de Fevereiro, 2025



O programa municipal **“Ativo dos 0 aos 100”** regressa em **2025** com um conjunto de **atividades gratuitas de fitness** ao ar livre, promovendo a **prática desportiva para todas as idades**. A iniciativa da **Câmara Municipal de Setúbal**, em colaboração com a **União das Freguesias de Setúbal**, decorre aos fins de semana, a partir de **8 de fevereiro**, em **parques e jardins do concelho**.

A primeira sessão realiza-se no **Parque da Algodeia**, com um **treino** orientado por **Dário Cabrita**, às **09h30**, seguido de uma aula de **GAP** com **Pedro Santa**, às **11h00**. No dia seguinte, a programação inclui **Pilates**, com **Rita Guerreiro**, na **Praia da Saúde**, às **09h30**, e no **Jardim da Beira-Mar**, às **11h00**.

As atividades prolongam-se ao longo do mês, incluindo aulas de **Yourfit Pump, Body Balance, Ioga, Zumba, Cardio Dance e Chi-Kung**, dinamizadas por **professores especializados** em diferentes locais da cidade, como o **Viso, Bonfim e Bairro do Grito dos Pescadores**.

A última sessão acontece a **23 de fevereiro**, com duas aulas de **Pilates**, às **09h30**, no **Jardim da Algodeia**, e às **11h00**, no **Parque do Bonfim**.

Todas as aulas têm a duração de **uma hora** e realizam-se no âmbito do **PRR – Plano de Recuperação e Resiliência**, no projeto **“Sem Âncoras”**, inserido na **Operação Integrada Local União das Freguesias de Setúbal**.