

## CIRCUITO DE FITNESS DA GUIA MAIS ACESSÍVEL

### Novos equipamentos vencem barreiras da mobilidade condicionada



**Seis meses após a abertura, o Circuito de Fitness do Miradouro da Guia está agora mais acessível fruto da instalação de novos equipamentos dirigidos a pessoas com mobilidade reduzida. Tendo por cenário o mar, os utilizadores deste Circuito de Fitness disponibilizado pela Câmara Municipal de Cascais podem agora praticar exercícios cardiovasculares e de fortalecimento de articulações independentemente de qualquer limitação física.**

Destinados a promover a prática regular de atividade física, Cascais conta já com dois circuitos de fitness – na Guia e Carcavelos. Além disso, a Câmara Municipal de Cascais recuperou recentemente os equipamentos existentes no Paredão Cascais-Estoril: o “Lifetrail”, para todos mas mais orientado para a população sénior, e o “Worldtrail”, para qualquer idade.

Estes equipamentos associam-se aos circuitos de marcha, presentes no Parque Urbano das Penhas do Marmeleiro (Murches), Parque Marechal Carmona (Cascais), Bosque Alto dos Gaios (Estoril), Quinta da Alagoa (Carcavelos), Parque Urbano de Outeiro de Polima (S. Domingos de Rana), este último também dotado com três equipamentos para a prática de fitness.

A oferta destes equipamentos é complementada pela programação regular colocada à disposição dos munícipes no âmbito do programa municipal “Cascais Ativo | Viva 30”, cujo objetivo é promover e sensibilizar a população para prática regular de atividade física, em nome de uma vida mais saudável tendo presentes as recomendações da Organização Mundial de Saúde segundo a qual os adultos devem população diariamente 30 minutos de atividade física e as crianças e jovens 60 minutos.

**2012 Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações**