



Setúbal Fitness quer pôr a cidade a mexer

Evento A grande festa do fitness sadino está de volta, com a edição deste ano a realizar-se no próximo sábado. O evento, que apela à prática desportiva, conta no programa com aulas e workshops, mas também com gastronomia e animação para toda a família.

POR MIGUEL NUNES

É já no próximo sábado que se realiza a nova edição do Setúbal Fitness, que regressa ao Pavilhão das Manteigadas para mais um dia de prática desportiva. Com a organização da autarquia, em colaboração com ginásios da cidade, o evento espera voltar a receber centenas de pessoas, entre as aulas e os workshops dinamizados.

Fitness Hut Setúbal, Be Fit, ProAventuras, ACM Setúbal, Nutriset, Ginásio Costa Azul, Tiagosclínica e Rapid Fit & Well foram as entidades que se associaram a este evento e contribuirão nas suas atividades, as-

sim como outros professores convidados.

O programa conta com aulas de chi kung, zumba, yextreme, bfit, yoga, step, afrodance revolution, bodystep e body attack, entre outras. Também integradas nesta edição, as piscinas serão palco de aulas de hidroaeróbica e aquatraining. A inscrição no evento, com um custo de 8,5 euros, dá acesso a todas as atividades.

O Setúbal Fitness conta ainda com quatro workshops com preços variados - Massagem Desportiva (35 euros), Nutrição Desportiva (15 euros), Yoga para Atletas (18 euros) e Exotic Dance (25 euros). A inscrição em qualquer um dos workshops dá

direito ao livre-trânsito na convenção e à participação em todas as aulas acima mencionadas.

Estão ainda à venda bilhetes para os visitantes, que apenas queiram assistir às aulas ou conhecer as restantes atrações do evento, que terá bancas dos vários ginásios da cidade, onde o público poderá conhecer as ofertas, uma zona de gastronomia e ainda um espaço destinado às crianças, promovido pelo Plano D'Estudo, onde os pais poderão deixar os filhos para frequentar algumas das aulas.

Paralelamente, decorrerá uma prova de crossfit, organizada pela BOX 1RM, que contará para o campeonato nacional da modalidade.



Desporto PÁG 8 e 9

Novo empate no Bonfim

Golos sofridos no final já custaram sete pontos



[ANDRÉ AREIAS]

Fitness regressa às Manteigadas este sábado com aulas e workshops

ATÉ 30 DE SETEMBRO TENHA CONDIÇÕES ESPECIAIS NA AQUISIÇÃO DE **ARMAÇÕES + LENTES**
*Consulte as condições e ofertas da campanha em www.institutoptico.com/campanhas

PROFESSORA, ESSA É MUITO FÁCIL!

ÓCULOS QUALIDADE + SEGURANÇA INSTITUTOPTICO

institutoptico
Óptica Modelo
Setúbal
Av. Rodrigues Mante, 105 B
Av. 5 de Outubro, 67 a 73
@opticamodelo

desde 1855

osetubalense

trissemanário regional

QUARTA-FEIRA
27.SETEMBRO.2017
N.º 541 Ano IV | 4.ª Série

www.issuu.com/osetubalense Preço € 0,50 | Director João Abreu

A FORÇA DO BLOCO FAZ A DIFERENÇA

BE não quer concelho refém da maioria absoluta

PÁG. 06

Setúbal relembra o Bispo que soube dizer não à pobreza

PÁG 03

Política PÁG 06

PSD quer mais estacionamento gratuito

Cidade PÁG 04 e 05

Jovens da Academy querem ter mais voz na cidade

Voluntários vão limpar praias da Arrábida no próximo sábado

SEAT Alhambra Style DSG
2.0 TDI 140CV STYLE DE 2013.

26.000€
PREÇO ESPECIAL

2 ANOS GARANTIA
Imagem não contratual.

Das WeltAuto.
Usados de Confiança. Garantidamente.

SEAT CENTER ARRÁBIDA
SETÚBAL - Av. Mestre Lima de Freitas, 12 - Tel.: 265 542 300 - www.seatarrabida.pt
BARREIRO - Rua Vasco da Gama, 35 - Tel.: 212 072 548 - agente.jorgenovo@seatarrabida.pt