

Dirigido à população sénior, a partir dos 54 anos, o programa Viver+Ativo terá início no próximo dia 18 de setembro.

Com o objetivo de promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal da população idosa ou sénior da cidade do Entroncamento, o programa é composto por várias atividades físicas, nomeadamente: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, iniciação à natação, natação aperfeiçoamento, jogos tradicionais, caminhada, ginástica e movimento, zumba gold, yoga e ténis que irão decorrer semanalmente, nas piscinas municipais, campos de ténis e no pavilhão desportivo municipal.

O valor da mensalidade é de 12,00€ e de 6,00€ para os portadores de cartão municipal de idoso escalão B, estando já incluído o seguro de praticante. Referimos ainda, que cada participante pode realizar até 4 atividades, o que corresponde a uma frequência semanal até 8 aulas.

Para participar os interessados devem realizar a respetiva inscrição na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- CLAC - ENCOPROF

- Núcleo Sportinguista do Entroncamento -

Avasocial - Associação Voluntariado e Ação Social do Entroncamento

Cartaz