

## HORÁRIOS:

### HIDROGINÁSTICA

A - 2.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> feira . 09h15m - 10h00m  
B - 2.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> feira . 10h00m - 10h45m  
C - 3.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira . 09h15m - 10h00m  
D - 3.<sup>a</sup> feira . 10h00m - 10h45m  
- 5.<sup>a</sup> feira . 10h45m - 11h30m  
E - 2.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> feira . 14h00m - 14h45m

### HIDROGINÁSTICA EM SUSPENSÃO

6.<sup>a</sup> feira . 10h00m - 10h45m

### HIDROCYCLE

A - 2.<sup>a</sup> feira . 10h45m - 11h30m  
B - 3.<sup>a</sup> feira . 10h45m - 11h30m  
C - 5.<sup>a</sup> feira . 11h30m - 12h15m

### NATAÇÃO

**Iniciação** - 2.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> feira . 11h45m - 12h30m  
**Aperfeiçoamento** - 3.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira . 11h - 11h45m

### GINÁSTICA E MOVIMENTO

A - 3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> feira . 11h15m - 12h  
B - 3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> feira . 16h00m - 16h45m

### YOGA

2.<sup>a</sup> feira . 15h00m - 15h45m  
3.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira . 10h00m - 10h45m

### PILATES

2.<sup>a</sup> feira . 11h00 - 11h45m

### TREINO FUNCIONAL

6.<sup>a</sup> feira . 11h00 - 11h45m

## LOCAL:

PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL · PISCINAS MUNICIPAIS  
GINÁSIO ONDA FÍSICA · PARQUE VERDE DO BONITO E ZONA ENVOLVENTE

+ **INFORMAÇÕES:** [www.cm-entroncamento.pt](http://www.cm-entroncamento.pt)  
Telef.: 249 241 315

ENTRONCAMENTO

viver+  
ativo



PROGRAMA MUNICIPAL  
DE ATIVIDADE FÍSICA  
PARA MAIORES DE 54 ANOS

**INÍCIO** 03 OUTUBRO

## MODALIDADES

HIDROGINÁSTICA  
HIDROGINÁSTICA EM SUSPENSÃO  
HIDROCYCLE  
NATAÇÃO  
GINÁSTICA E MOVIMENTO  
YOGA  
PILATES  
TREINO FUNCIONAL





## CARACTERIZAÇÃO DO PROJETO:

O programa Viver + Ativo visa generalizar a prática de atividade física junto da população mais idosa ou sénior, promovendo o envelhecimento ativo, o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal.

Lembramos que segundo a Organização Mundial de Saúde, os efeitos causados pelo envelhecimento, começam a partir dos 55 anos, pelo que devemos considerar este dado como válido para a nossa intervenção.

Esta responsabilidade caberá cada vez mais aos municípios, mesmo que em articulação com outras entidades, promovendo e proporcionando ocasiões facilitadoras, de participação aos segmentos populacionais que se integram nestas faixas etárias.

Justifica-se assim que a Câmara Municipal do Entroncamento tome a iniciativa de melhorar e generalizar as possibilidades de prática dirigida ao maior número possível de pessoas.

Neste sentido, decidiu fazê-lo em parceria com as associações do concelho.

As associações aderentes esta época são as seguintes:

ENCOPROF \* CLAC \* ASS. VOLUNTARIADO E ACÇÃO SOCIAL DO ENTRONCAMENTO \* UNIÃO FUTEBOL ENTRONCAMENTO \* ESCOLA DE KARATÉ DO ENTRONCAMENTO \* CENTRO RECREATIVO DO CASAL DO GRILO \* ASS. NACIONAL DE ARTES MARCIAIS MISTAS E DISCIPLINADAS ASSOCIADAS \* NÚCLEO SPORTINGUISTA DO ENTRONCAMENTO

## DESTINATÁRIOS:

Podem inscrever-se neste programa todos os residentes ou eleitores no Entroncamento, com idade superior a 54 anos, à data de 31 de Dezembro de 2022 ou que encontrem em situação de reforma / aposentação e não residentes com idades entre os 50 e os 55 anos desde que sejam sócios das entidades parceiras e empregados no Município, estando a sua admissão sujeita à existência de vaga nos diferentes grupos de atividades a criar.

Todos os interessados deverão realizar a sua inscrição, através de uma das associações parceiras deste programa.

**AS INSCRIÇÕES ENCONTRAM-SE EM ABERTO.**

## REGRAS/INSCRIÇÃO:

1. Os interessados devem inscrever-se apenas numa entidade parceira.
  - 1.1. Ficha de inscrição;
  - 1.2. Cartão municipal do Idoso (se necessário);
  - 1.3. Foto tipo passe;
  - 1.4. Apresentação do C.C. ou B.I.;
  - 1.5. Declaração pessoal de aptidão física para a actividade.
2. Pagamento mensal de 12€, exceto condições especiais.
  - 2.1. Casos especiais – Cartão Municipal do Idoso. Os detentores deste cartão dividem-se em dois escalões, A e B. No caso deste programa, apenas os detentores de escalão B, têm direito a uma redução de 50% na mensalidade.
  - 2.2 O Seguro é suportado pelo Município;
  - 2.3 As entidades parceiras poderão cobrar 4€ para despesas administrativas apenas no ato da inscrição.
3. Pagamento da mensalidade até ao 5.º dia útil do mês de prática.
4. Frequência máxima de quatro atividades com professor sempre que exista vaga;
5. Participação gratuita em eventos pontuais;
6. Após 2 meses consecutivos sem pagamento justificado, considerado desistente e retirado dos grupos.
7. Cumpre as normas gerais de participação no programa.
- 8 . Responsabiliza-se pelo seu estado de saúde.