

REGRAS/INSCRIÇÃO

- Os interessados devem inscrever-se apenas numa entidade parceira.
 - Ficha de inscrição;
 - Cartão municipal do Idoso (se necessário);
 - Foto tipo passe;
 - Apresentação do C.C. ou B.I.;
 - Declaração pessoal de aptidão física para a actividade.
- Pagamento mensal de 12€, exceto condições especiais.
 - 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.
 - O Seguro é suportado pelo Município;
 - As entidades parceiras poderão cobrar 4€ para despesas administrativas apenas no ato da inscrição.
- Pagamento da mensalidade até ao 5.º dia útil do mês de prática.
- Frequência máxima de quatro atividades com professor sempre que exista vaga;
- Participação gratuita em eventos pontuais;
- Após 2 meses consecutivos sem pagamento justificado, considerado desistente e retirado dos grupos.
- Cumpra as normas gerais de participação no programa.
- Responsabiliza-se pelo seu estado de saúde.



PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA MAIORES
DE 54 ANOS

ÉPOCA 2024/2025

INÍCIO 16 DE SETEMBRO

SEG—SEX | 9H00—17H00

Complexo Desportivo Municipal

Hidroginástica
Hidroginástica em suspensão
Hidrocycle
Natação
Ginástica e Movimento
Yoga
Dança
Pilates
Treino Funcional

Mensalidade: 12 € (6 € para quem tem cartão idoso B)

Inscrições nas entidades parceiras:
Encoprof, CLAC, União Futebol Entroncamento, Escola de Karaté do Entroncamento, Centro Recreativo do Casal do Grilo, Ass. Nacional de Artes Marciais Mistas e Disciplinas associadas, Núcleo Sportinguista do Entroncamento

ENTRONCAMENTO

CIDADE
FERROVIÁRIA

ENTRONCAMENTO

CIDADE
FERROVIÁRIA

Bless
Fitness

MUNICÍPIO AMIGO
DO DESPORTO

HIDROGINÁSTICA

- A - SEGUNDA E QUINTA | 09H15—10H00
- B - SEGUNDA E QUINTA | 10H05—10H50
- C - TERÇA E SEXTA | 09H15—10H00
- D - TERÇA E SEXTA | 10H05—10H50
- E - QUARTA E SEXTA | 15H15—16H00
- F - SEGUNDA E QUINTA | 10H55—11H40

HIDROGINÁSTICA EM SUSPENSÃO

SEXTA | 10H55—11H40

HIDROCYCLE

- A - TERÇA | 10H55—11H40
- B - QUINTA | 11H45—12H30
- C - QUARTA | 16H10—16H55

NATAÇÃO

- INICIAÇÃO - SEGUNDA E QUARTA | 11H45—12H30
- APERFEIÇOAMENTO - TERÇA E SEXTA | 11H15—12H00

GINÁSTICA E MOVIMENTO

- A - TERÇA E QUINTA | 11H15—12H00
- B - TERÇA E QUINTA | 16H00—16H45

YOGA

- SEGUNDA | 15H00—15H45
- TERÇA E SEXTA | 10H00—10H45

PILATES

SEGUNDA | 11H00—11H45

TREINO FUNCIONAL

SEXTA | 10H00—12H00

DANÇA

QUARTA E SEXTA | 14H15—15H00



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.

DESTINATÁRIOS

Podem inscrever-se neste programa todos os residentes no Entroncamento, com idade superior a 54 anos, à data de 31 de Dezembro de 2024 ou que se encontrem em situação de reforma / aposentação e não residentes, desde que sejam sócios das entidades parceiras, estando a sua admissão sujeita à existência de vaga nas diferentes aulas.