

Dirigido à população sénior com idade superior a 54 anos, o Programa VIVER+ATIVO tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal da população sénior do Concelho do Entroncamento.

Com inicio no próximo dia 12 de setembro, o Programa decorre até 30 de julho de 2017, sendo constituído pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, natação, ginástica e movimento, ténis, zumba gold e yoga.

As inscrições encontram-se a decorrer e devem ser efetuadas na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- Associação ENCOPROF
- CLAC – Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento
- Núcleo Sportinguista
- AVASOCIAL / BLVE - Associação Voluntariado e Acção Social do Entroncamento / Banco Local de Voluntariado do Entroncamento.

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

[Cartaz](#)

[Folheto Informativo](#)

[Calendário Aulas](#)