



Tem início no próximo dia 3 de outubro o programa Viver+Ativo, promovido pelo Município do Entroncamento e destinado à população com idade superior a 54 anos.

O programa municipal de atividade física decorre até 31 de julho de 2023, todos os dias úteis entre as 9h00 e as 16h45m, no Pavilhão Desportivo Municipal, Piscinas Municipais, Ginásio Onda Física, Parque Verde do Bonito e zona envolvente, sendo constituído pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, natação, ginástica e movimento, yoga, pilates e treino funcional.

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

- ENCOPROF
- Núcleo Sportinguista do Entroncamento
- CLAC – Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento
- União Futebol do Entroncamento
- Escola de Karaté do Entroncamento
- Centro Recreativo do Casal do Grilo
- Associação Nacional de Artes Marciais Mistas e Disciplinadas Associadas.

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 4 a 8 aulas, conforme as classes pretendidas.

O Programa VIVER+ATIVO tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social bem como o relacionamento interpessoal.