

+18

PÕE-TE A  
MEXER!

PROGRAMA  
DE PROMOÇÃO  
DA ATIVIDADE  
FÍSICA DO  
CONCELHO  
DE TAVIRA  
2018 - 2019

PARTICIPAÇÃO  
GRATUITA

### O que é o 'Põe-te a Mexer'?

É um dos projetos de desenvolvimento desportivo da autarquia. Visa sensibilizar a população para a adoção de estilos de vida saudáveis, através da prática de atividade física e desportiva regular. A participação é totalmente gratuita.

### A quem se destina?

Destina-se a todos os cidadãos com idade superior a 18 anos.

### Benefícios da atividade física:

- » Reduz o risco doenças crónicas como a obesidade, a diabetes, doenças cardiovasculares, cancro do cólon, etc.
- » Diminui a hipertensão e o colesterol.
- » Ajuda a controlar o peso, a desenvolver massa muscular e a diminuir massa gorda.
- » Ajuda a prevenir a osteoporose.
- » Desenvolve/mantém a capacidade funcional dos ossos, músculos e articulações.
- » Reduz os sintomas de ansiedade, depressão e promove a sensação de bem-estar físico e psicológico.

**Faça desporto, pela sua saúde**



PROGRAMA DE PROMOÇÃO  
DA ATIVIDADE FÍSICA DO  
CONCELHO DE TAVIRA



município  
**tavira**

# Horários 2018 / 19

Local	Dias	Horário
<b>Tavira (cidade)</b> Pavilhão M. Dr. Eduardo Mansinho	3as. e 5as. feiras	Aula 1 . 18h30 Aula 2 . 19h15
<b>Conceição</b> Casa do Povo	2as. e 4as. feiras	19h00
<b>Stá. Luzia</b> Junta de Freguesia	2as. e 4as. feiras	19h00
<b>Stá. Catarina</b> Casa do Povo	3as. e 6as. feiras	19h00
<b>Sto. Estêvão</b> Junta de Freguesia	3as. e 5as. feiras	20h00
<b>Cachopo</b> Centro Paroquial de Cachopo	6as. feiras	19h00
<b>Luz de Tavira</b> Junta de Freguesia	3as. e 5as. feiras	19h00



## Condições de participação:

- » Ficha de inscrição.
- » Foto tipo «passe».

## Inscrições e/ou outras informações:

- » Junto do(a) professor(a) das atividades.
- » Na Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Tavira:  
Telefone: 281 320 577  
E-mail: desporto@cm-tavira.pt

## Apoios:

- » Freguesias do Concelho.
- » Casas do Povo de Santa Catarina da Fonte do Bispo e da Conceição de Tavira e do Clube Recreativo Cabanense.

Promotor:

município  
**tavira**

Integrado no:



PROGRAMA DE PROMOÇÃO  
DA ATIVIDADE FÍSICA DO  
CONCELHO DE TAVIRA



GABINETE MUNICIPAL  
DE PROMOÇÃO DA  
ATIVIDADE FÍSICA DO  
CONCELHO DE TAVIRA



tavira.pt