



PROGRAMA
DE PROMOÇÃO
DA ATIVIDADE
FÍSICA DO
**CONCELHO
DE TAVIRA**
2017 - 2018

+10
**TODOS A
CAMINHAR!**



**PARTICIPAÇÃO
GRATUITA**

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.

+10
**TODOS A
CAMINHAR!**

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

O que é o 'Todos a Caminhar'?

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, neste caso de caminhadas ou marchas-passeio. A participação é totalmente gratuita.

A quem se destina?

Este projeto destina-se a todos os cidadãos com mais de 10 anos (menores devem estar acompanhados pelo encarregado de educação).

Benefícios da caminhada:

- » Melhoria da condição física geral.
- » Melhoria da capacidade cardíaco-respiratória.
- » Combater os hábitos de sedentarismo.
- » Socialização.
- » Consciencialização para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo.
- » Melhoria da auto-estima.
- » Mudança dos padrões de comportamento.
- » Prevenção de múltiplos problemas de saúde.
- » Ajuda a controlar o stress.

Faça desporto, pela sua saúde



PROGRAMA DE PROMOÇÃO
DA ATIVIDADE FÍSICA DO
CONCELHO DE TAVIRA



tavira

Calendário 2017 / 2018

Mês / Ano Hora	Dia	Local de Concentração / Localidade	Tipo de Marcha	Tipo de Percurso	Distância (kms)	Apto	Org.
Out. / 2017 10h00	8	Praça da República / Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago
	15	Ladeira da Calçadinha (EN 125 - Junto ao Pinheiro)			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
	22	Largo da Igreja / Luz de Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
	29	Largo da Igreja / Santa Catarina			7		Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina do Fonte do Bispo
Nov. / 2017 10h00	5	P. Lazer Mata Sta. Rita / Conceição			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
	12	Pavilhão Desportivo de Marlim Longo			5 9		Câmara Municipal de Alcoutim
	19	Praça da República / Tavira			7		CPSE / Liberty Seguros
	26	Largo da Igreja / Santa Luzia			7		Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia
Dez. / 2017 10h00	3	Pego do Inferno (Junto ao estacionamento)			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
	10	Complexo desportivo de Alvor			4,5 9		Câmara Municipal de Portimão
	17	Mercado de Cabanas / Cabanas			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
Jan. / 2018 10h00	7	Porto Grande (Cidade sem Lei) / Luz			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
	14	Sítio das Fontes / Estômar			4 9		Câmara Municipal de Lagos
	21	Alcaria do Cume (Café da Alcaria do Cume)			7		Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina do Fonte do Bispo
	28	Praça da República / Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago
Fev. / 2018 10h00	4	Pavilhão Municipal			3,5 10		Câmara Municipal de Castro Marim
	11	P. Lazer Mata Sta. Rita / Conceição			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
	18	Largo da Igreja / Santa Luzia			7		Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia
	25	Largo da Igreja / Santo Estêvão			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
Mar. / 2018 10h00	4	Piscinas Municipais de Monchique			5 10		Câmara Municipal de Monchique
	11	Ladeira da Calçadinha (EN 125 - Junto ao Pinheiro)			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
	18	Praça da República / Tavira			6 8		Câmara Municipal de Tavira Associação Oncológica do Algarve
	25	Largo da Igreja / Luz de Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
Abr. / 2018 09h00	8	Sítio das Almas / Faro, Ria Formosa			7 10		Câmara Municipal de Faro
	15	Largo da Igreja / Santa Catarina			7		Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina do Fonte do Bispo
	22	P. Lazer Mata Sta. Rita / Conceição			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
	29	Praça da República / Tavira			5 10		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago

Tipo de Marcha			Tipo de Percurso					Apto		
----------------	--	--	------------------	--	--	--	--	------	--	--

Calendário 2017 / 2018

Mês / Ano Hora	Dia	Local de Concentração / Localidade	Tipo de Marcha	Tipo de Percurso	Distância (kms)	Apto	Org.
Mai. / 2018 09h00	6	Largo da Igreja / Santa Luzia			7		Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia
	13	Largo dos Bombeiros / Cachopo			5 10		Freguesia de Cachopo
	20	Estirantes (Largo) / Santo Estêvão			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
	27	Mercado de Cabanas			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas
Jun. / 2017 09h00 *21h30 (Caminhada Nocturna) **6h14 (Caminhada Nascer do Sol)	3	Morenos / Café dos Morenos			7		Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia
	*9	Jardim da Coreto / Tavira			5 8		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago
	10	Largo da Igreja / Luz de Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão
	17	Casa do Povo de S. Bartolomeu de Messines			5 9		Casa do Povo de São Bartolomeu de Messines
**24		Praça da República / Tavira			7		Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago

Tipo de Marcha			Tipo de Percurso					Apto		
----------------	--	--	------------------	--	--	--	--	------	--	--

+10
**TODOS A
CAMINHAR!**

A caminhada:

A caminhada é um excelente meio para manter uma vida fisicamente ativa.

Enquanto modalidade desportiva é considerada uma das melhores formas para adultos saudáveis praticarem exercícios aeróbicos e está especialmente vocacionada para idosos ou portadores de doenças metabólicas como diabetes, obesidade ou excesso de triglicéridos no sangue.

O ato de andar faz parte da vida. A caminhada – enquanto exercício – é, simplesmente, andar num ritmo mais acelerado, com intensidade ajustada à tolerância cardíaco-respiratória de cada pessoa. A intensidade adequada à caminhada é aquela que permite a realização de uma conversa breve, sem dificuldades respiratórias ou outros desconfortos.



PROGRAMA DE PROMOÇÃO
DA ATIVIDADE FÍSICA DO
CONCELHO DE TAVIRA



tavira