

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

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.



Promotor:



Integrado no:







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 cárdio-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







Calendário 2018 / 2019

| Mês / Ano Hora | Dia | Local de Concentração / Localidade | Org. | Tipo de Marcha | Tipo de Percurso | Distância (kms) | Apto |
|-----------------------------------|-----|--|--|-------------------|---------------------|--------------------|------|
| Out. / 2018 10 h00 | 14 | Mercado de Cabanas | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas | | A AL | 7 | ħŧ |
| | 21 | Praça da República / Tavira Meia Maratona CPSE / Libert | Cross / Liberty Seguitor | | A | 7,5 | ## |
| | 28 | Igreja de Boliqueime | Junta de Fregue s ia de Boliqueime | - | | 5 10 | ## |
| Nov. / 2018 10h00 | 4 | Largo da Igreja / Luz de Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | | 7 | ## |
| | 11 | Largo da Igreja / Santa Catarina F. Bispo | Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina da Fonte do Bispo | | | 7 | ## |
| | 18 | Praça da República (Caminhada dos Diabetes) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | | A | 7 | ## |
| | 25 | Largo do Carvoeiro | Câmara Municipal de Lagoa | ma | A | 4 9 | ## |
| Dez. / 2018 10h00 | 2 | Largo da Igreja / Santo Estêvão | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | | 7 | ħ |
| | 9 | Ladeira da Calçadinha (EN 125 - Junto ao Pinheiro) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas | mg | | 7 | ## |
| | 16 | Largo da Igreja / Santa Luzia | Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia | | A | 7 | ## |
| Jan. / 2019 10 h0 0 | 6 | Espartosa/Bengado (Taberna do Arroio) | Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina da Fonte do Bispo | | | 7 | ## |
| | 13 | Arroteia de Baixo (Cidade sem Lei) - Luz | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | | 7 | 大大 |
| | 20 | Edifício Multifunções do Chinicato - Lagos | Junta de Freguesia de São Gonçaio de Lagos | mø | A.A. | 5 8,5 | 大大 |
| | 27 | Entrada do Parque de Feiras | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | | A | 7 | ## |
| Fev. / 2019 10 h0 0 *9 h3 0 | 3 | Casa do Povo da Conceição de Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Concelção e Cabanas | | A | 7 | ħŧ |
| | *10 | Complexo Desportivo Punta del Moral - Ayamonte (Espanho | Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte (Espanha) | Mag | | 5 10 | ## |
| | 17 | Pego do Inferno (Junto ao Estacionamento) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | _ | 7 | 大大 |
| | 24 | Largo da Igreja / Santa Luzia | Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia | | | 7 | 大大 |
| Mar. / 2019 10h00 | 3 | Largo da Igreja / Santa Catarina | Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina da Fonte do Bispo | | | 7 | ## |
| | 10 | Parque de Lazer da Conceição (Mata Santa Rita) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Conceição e Cabanas | | | 7 | 大大 |
| | 17 | Polidesportivo de Quelfes Semana da Saúde e do Desporto | Junta de Freguesia de Quelfes | ma | AA | 5 10 | 大大 |
| | 24 | Largo da Igreja / Luz de Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | | 7 | 大大 |
| | 31 | Praça da República / Tavira | Câmara Municipal de Tavira Assoc. Ontológica do Algarve |) may | A.A. | 5 8 | ## |
| Abr. / 2019 09h00 | 7 | Estorninhos (Junto ao Café da Associação) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Concelção e Cabanas | | | 7 | 大大 |
| | 14 | Largo da Igreja / Santa Luzia | Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Luzia | | | 7 | 大大 |
| | 25 | Estiramantens (Largo) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | A A | 7 | 大大 |
| | 28 | Praça da República / Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | 100 | A A | 6 10 | ## |

Calendário 2018 / 2019

| Mês / Ano Hora | Dia | Local de Concentração / Localidade | Org. | Tipo de Marcha | Tipo de Percurso | Distância (kms) | Apto |
|--|------------------|--|--|-------------------|---------------------|--------------------|------|
| Mai. / 2019 09h00 *10h00 | 5 | Parque de Lazer da Conceição (Mata de Santa Rita) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Concelção e Cabanas | | <u> </u> | 7 | ht |
| | *12 _F | Largo dos Bombeiros / . de Artesanato - Cachop | Freguesia de Cachopo O | - | | 6 9 | tt |
| | 19 | Santa Margarida (Junto ao Polidesportivo) | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | | A | 7 | tt |
| | 26 | Largo da Igreja Santa Luzia | Câmara Municipal de Tavira Freguesia de Santa Luzia | | A | 7 | ht |
| Jun. 2019 09h00 *21h30 (Caminhada Nocturna) **6h14 (Caminhada Nascer do Sol) | 2 | Café dos Morenos (Morenos) | Câmara Municipal de Tavira Freg. de Santa Catarina da Fonte do Bispo | | <u>~</u> | 7 | ## |
| | *9 | Praça da República Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | ma | A | 5 8 | ht |
| | 16 | Mercados das Cabanas | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Concelção e Cabanas | | | 7 | ## |
| | 23 | Largo da Igreja Luz de Tavira | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Luz e Santo Estêvão | | • | 5 9 | ħħ |
| | **24 | Praça da República / Tavira Caminhada Nascer do Sol | Câmara Municipal de Tavira U. Freg. de Santa Maria e Santiago | | A | 7 | tt |
| | 30 | Complexo Desportivo de Alvor (Marcha Final) | Câmara Municipal de Portimão | - | ▲♠≉ | 6 9 | 大大 |













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 cárdio-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.



















