

+55

VIVA
MAIS!

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

PARTICIPAÇÃO
GRATUITA

O que é o "Viva Mais"?

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?

Este projeto destina-se a cidadãos com mais de 55 anos.

Benefícios da atividade física:

- » Aumenta a força muscular, a densidade óssea e a flexibilidade.
- » Melhora a postura, o equilíbrio e a coordenação motora.
- » Diminui a pressão arterial.
- » Independência funcional.
- » Movimentos menos dolorosos.
- » Mais energia.
- » Promove interações sociais.
- » Aumenta a auto-estima e o 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

Grupos

Local		Dias	Horário
Tavira (cidade)	Turma 1	3as. feiras Pavilhão Municipal	09h15 10h15
		5as. feiras Piscinas Municipais	09h00 10h00
	Turma 2	3as. e 6as. feiras Pavilhão Municipal	17h00
		5as. feiras Piscinas Municipais	17h00
	Turma 3	Sábado Piscinas Municipais	10h00
	Tavira Salão da Freguesia (Ext. Santiago)	3as. e 5as. feiras	14h30
Sta. Catarina Casa do Povo	2as. e 4as. feiras	19h00	
Sto. Estêvão Junta de Freguesia	2as. e 4as. feiras	18h00	
Sta. Luzia Junta de Freguesia	2as. e 4as. feiras	18h15	
Luz de Tavira Junta de Freguesia	3as. e 5as. feiras	18h15	
Conceição Casa do Povo	2as. e 4as. feiras	18h00	
Cabanças Clube Recreativo Cabanense	2as. e 4as. feiras	19h00	

Lares

Tavira Lar de Santa Maria	2as. feiras	10h00
Tavira Lar de São José	2as. feiras	14h30
Tavira Centro Intergeracional da Pegada	5as. feiras	11h00
Tavira Lar Major Castro de Sousa	6as. feiras	14h45
Santa Catarina da Fonte do Bispo Centro Social Nossa Senhora das Dores	5as. feiras	14h00
Santa Luzia Associação Âncora	6as. feiras	11h00
Santo Estêvão Centro Social de Santo Estêvão	3as. feiras	14h00
Luz de Tavira Centro de Dia	6as. feiras	15h00
Cachopo Centro Paroquial de Cachopo	6as. feiras	17h00
Conceição de Tavira Centro de Dia «O Pontão»	2as. feiras	11h00

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:

 **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