



## **Em marcha o Programa de Promoção da Atividade Física de Tavira**

Arranca, no dia 22 de outubro, pelas 10h00, no Largo da República (Luz de Tavira), com o projeto “Todos a caminhar”, mais uma época do Programa de Promoção da Atividade Física, uma iniciativa da autarquia, dinamizada pela Casa do Povo de Santo Estêvão, a qual resulta num investimento de €54.950.00 + IVA.

“Infantários em movimento”, “Escola ativa”, “Todos a caminhar”, “Tavira convida a pedalar”, “Atividade física adaptada”, “Põe-te a mexer” e “Viva mais” são as ofertas que integram o Programa, através de quadros profissionais na área da educação física e desporto.

Os projetos são diferenciados e abrangem várias faixas etárias:

**“Infantários em movimento”**: destina-se a alunos do ensino pré-escolar, com idade compreendida entre os três e os cinco anos, e tem como intuito o desenvolvimento da psicomotricidade infantil.

**“Escola Ativa”**: visa alunos, com idades entre os cinco e os dez anos, das escolas do 1.º Ciclo do concelho com obesidade ou sedentários. O objetivo consiste na promoção de atividades desportivas no âmbito do programa do 1.º Ciclo.

**“Todos a caminhar”**: destina-se a cidadãos com mais de dez anos e visa a prática de caminhadas ou marchas-passeio concelhias (freguesias) e do calendário regional do Algarve.

**“Tavira convida a pedalar”**: dirige-se a pessoas com mais de doze anos e consiste em passeios guiados em bicicleta de BTT pelas diferentes freguesias.

**“Atividade física adaptada”**: direcionado aos utentes da Fundação Irene Rolo, portadores de algum tipo de deficiência.

**“Põe-te a mexer”**: destina-se a cidadãos com idade superior a 18 anos e tem como objetivo a prática de atividade física e desportiva regular.

**“Viva mais”**: orientado para cidadãos com mais de 55 anos tem como finalidade a prática de atividade física e desportiva regular.

Os projetos são gratuitos e possibilitam uma oferta desportiva diversificada de modo a sensibilizar a população para a adoção de um estilo de vida saudável, combatendo o sedentarismo e potenciando a qualidade de vida da população.

Faça desporto, pela sua saúde!

Tavira, 20 de outubro de 2017  
O Gabinete de Comunicação e Relações Públicas  
(processado por computador)