

Ponha-se a Mexer e Viva Mais!

A Câmara Municipal de Tavira garante a continuidade do Programa de Promoção da Atividade Física em 2012/ 2013 e convida a população a adotar um estilo de vida saudável através da prática desportiva regular.

Constam do programa os projetos: Põe-te a Mexer, Viva Mais, Marchas-Passeio, Infantários em Movimento e projeto para cidadãos portadores de algum tipo de deficiência, desenvolvidos em função dos diferentes públicos-alvo.

O **PÕE-TE A MEXER** é um programa onde são ministradas aulas de ginástica de manutenção e aeróbica, destinado a adultos com idade até aos 54 anos, e decorre em todas as freguesias (exceto em Cabanas), com uma frequência bissemanal (exceto em Cachopo).

Locais e horários das aulas:

Tavira

Turma 1- Terça-feira: 18h30 – 19h15 | Turma 2: 19h15-20h00
Docente: Amélia Dinis

Santa Catarina da Fonte do Bispo

Terça e quarta-feira: 19h00-19h45
Docente: Sara Neves

Santo Estêvão

Terça e quarta-feira: 20h00-20h45
Docente: Sara Neves

Santa Luzia

Terça e quarta-feira: 18h30 – 19h15
Docente: Hugo Santos

Luz de Tavira

Terça e quarta-feira: 19h30 – 20h15
Docente: Hugo Santos

Conceição

Terça e quarta-feira: 19h00-19h45
Docente: Amélia Dinis

Cachopo

Sexta-feira: 18h15-19h00
Docente: Fábio Gonçalves

O **VIVA MAIS** é um projeto destinado à população com idade superior a 55 anos, onde são ministradas, em aulas bissemanais, atividades como ginástica de manutenção.

Locais e horários das aulas:

Tavira (Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho e Piscinas Municipais)

Turma 1 – Terça e quinta-feira: 10h00 – 10h45

Docente: Fernando Minhalma

Turma 2- Terça e sexta-feira: 17h30-18h15

Docente: Micaela

Santa Catarina da Fonte do Bispo

Terça e quinta-feira: 19h45-20h30

Docente: Hugo Santos

Santo Estêvão

Terça e quinta-feira: 18h45 – 19h30

Docente: Hugo Santos

Santa Luzia

Terça e quinta-feira: 17h50 – 18h55

Docente: Joana Machado

Luz de Tavira

Terça e quinta-feira: 18h45-19h30

Docente: Joana Machado

Conceição

Segunda e sexta-feira: 18h00-18h45

Docente: Joana Machado

Cabanas

Terça e quinta-feira: 19h50-20h35

Docente: Joana Machado

Lar de Santa Maria

Quarta-feira: 10h30-11h15

Docente: Micaela

Lar de Santa Catarina da Fonte do Bispo

Sexta-feira: 11h00-11h45

Docente: Carlos Abraul

Lar de Cachopo

Sexta-feira: 17h30- 18h15

Docente: Fábio Gonçalves

Centro de Dia da Luz de Tavira

Terça-feira: 11h00

Docente: Carlos Abraul

Âncora

Segunda-feira: 14h30-15h15

Docente: Hugo Santos

Lar major Castro Sousa (Misericórdia)

Quinta-feira: 14h45-15h30

Docente: Fernando Minhalma

Centro Social de Santo Estêvão

Terça-feira: 10h00-10h45

Docente: Carlos Abraul

Lar da Pegada

Quinta-feira: 14h30-15h15

Docente: Carlos Abraul

As **MARCHAS-CORRIDA** realizam-se aos domingos, nas diferentes freguesias do concelho. Até ao final de abril iniciam-se às 10h00, sendo que entre maio e junho ocorrem a partir das 09h00.

INFANTÁRIOS EM MOVIMENTO é um projeto destinado a crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos que consiste na lecionação de atividades de expressão psicomotora, semanalmente, nos infantários da rede pública e privados do concelho de Tavira.

Locais e horários das aulas:

Pinóquio

Sexta-feira: 14h30 – 15h15 (05 anos) | 16h00-16h45 (04 anos) | 16h45-17h30 (03 anos)

Docente: Sara Neves

Pimpão

Terça-feira: 14h30- 15h15 (05 anos) | 16h00- 16h45 (04 anos) | 16h45 – 17h30 (03 anos)

Docente: Hugo Santos

Girassol

Segunda-feira: 16h15 – 17h00 (sala mista)

Docente: Hugo Santos

Âncora

Segunda-feira: 15h15-16h00

Docente: Hugo Santos

Boneca

Quinta-feira: 16h00-16h45 (04 anos)

16h45- 17h30 (03 anos)

14h30 – 15h15 (05 anos)

Docente: Sara Neves

Semente

Terça-feira: 09h00-09h45 (bibe verde) | Quinta-feira: 17h00-17h45 (bibe azul)

Docente: Carlos Abraul

Santa Catarina da Fonte do Bispo

Sexta-feira: 10h00-10h45

Terça-feira: 11h00-11h45 (piscinas municipais)

Docente: João Castim

O **PROJETO PARA CIDADÃOS PORTADORES DE ALGUM TIPO DE DEFICIÊNCIA** é desenvolvido em colaboração com a Fundação Irene Rolo e consiste na prática de atividades aquáticas e expressão físico-motora.

Locais e horários das aulas:

Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho

Quinta-feira: 10h00-10h45 | 10h45-11h30

Docente: Joana Machado

Piscinas Municipais

Terça-feira: 09h30-10h15 | 10h15-11h00

Docente: João Castim

Para mais esclarecimentos, poderão os interessados contactar a Divisão de Desporto e Instalações Desportivas da Câmara Municipal de Tavira pelo telefone n.º 281 320 577 ou e-mail: desporto@cm-tavira.pt.

Tavira, 06 de novembro 2012
O Gabinete de Comunicação e Relações Públicas
José Graça
(processado por computador)