



## NOTA AOS ÓRGÃOS DE INFORMAÇÃO

### Ponha-se a Mexer e Viva Mais!

A Câmara Municipal de Tavira preparou para os seus munícipes um Programa de Promoção da Actividade Física, que integra os projectos Põe-te a Mexer, Viva Mais, Marchas Passeio e, para os mais pequenos, Infantários em Movimento, os quais têm início durante o presente mês.

O Põe-te a Mexer é um programa onde são ministradas aulas de ginástica de manutenção e aeróbica, destinado à população em geral, com idades compreendidas entre os 30 e os 54 anos, e decorre em todas as freguesias (excepto Cachopo), com uma frequência bi-semanal.

Locais e horários das aulas:

**Tavira** | Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho  
3.ª e 5.ª feiras » Aula 1 – 18h30; Aula 2 – 19h15

**Santa Catarina da Fonte do Bispo** | Casa do Povo  
2.ª e 5.ª feiras » 19h00

**Santo Estêvão** | Junta de Freguesia  
2.ª e 5.ª feiras » 20h00

**Santa Luzia** | Junta de Freguesia  
2.ª e 5.ª feiras » 19h00

**Luz de Tavira** | Junta de Freguesia  
2.ª e 5.ª feiras » 20h00

**Conceição** | Casa do Povo  
2.ª e 4.ª feiras » 19h00

**Cabanas** | Clube Recreativo Cabanense  
2.ª e 4.ª feiras » 18h00

O Viva Mais é um projecto que visa sensibilizar a população com idade superior a 55 anos, para a adopção de estilos de vida saudáveis, através da prática da actividade física e desportiva regular. Decorre em aulas bi-semanais, onde são ministradas actividades como ginástica de manutenção.

Locais e horários das aulas:

**Tavira**  
Turma 1:  
Terça-feira | Pavilhão Municipal | 10h00  
Quinta-feira | Piscinas Municipais | 10h00

Turma 2:  
Terça-feira | Pavilhão Municipal | 17h30  
Sexta-feira | Piscinas Municipais | 17h30

**Santa Catarina da Fonte do Bispo** | Casa do Povo  
4.ª e 6.ª feiras » 20h00

**Santo Estêvão** | Junta de Freguesia  
4.ª e 6.ª feiras » 19h00

**Santa Luzia** | Junta de Freguesia  
2.ª e 5.ª feiras » 18h00

**Luz de Tavira** | Junta de Freguesia  
4.ª e 6.ª feiras » 18h00

**Conceição** | Casa do Povo  
3.ª e 6.ª feiras » 17h15

**Cabanas** | Clube Recreativo Cabanense  
3.ª e 5.ª feiras » 18h00

As Marchas-Passeio, como o próprio nome nos indica, são marchas que decorrem todos os Domingos, até Junho, no concelho de Tavira. Poderá consultar o calendário para 2010 no site [www.cm-tavira.pt](http://www.cm-tavira.pt).

Infantários em Movimento é um projecto destinado a crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade, que consiste na leccionação de actividades de expressão psicomotora, semanalmente, nos infantários da rede pública e privados do concelho de Tavira.

Para mais esclarecimentos, poderá contactar a Divisão de Desporto da C.M. Tavira:  
Telefone n.º 281 320 577  
E-mail: [desporto@cm-tavira.pt](mailto:desporto@cm-tavira.pt)

Tavira, 6 de Janeiro de 2010  
O Gabinete de Comunicação e Imagem  
José Graça  
(processado por computador)