

Ponha-se a Mexer e Viva Mais!

A Câmara Municipal de Tavira garante a continuidade do Programa de Promoção da Actividade Física em 2011/ 2012 e convida a população a adoptar um estilo de vida mais saudável através da prática desportiva regular.

Constam do programa os projectos: Põe-te a Mexer, Viva Mais, Marchas Passeio, Infantários em Movimento e projecto 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 (excepto em Cabanas), com uma frequência bi-semanal (excepto em Cachopo).

Locais e horários das aulas:

Tavira | Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho

Docente: Amélia Dinis

3.ª e 5.ª feiras » Aula 1 – 18h30 - 19h15 | Aula 2 – 19h15 - 20h00

Santa Catarina da Fonte do Bispo | Casa do Povo

Docente: Amélia Dinis

2.ª e 4.ª feiras » 19h00 - 19h45

Santo Estêvão | Junta de Freguesia

Docente: Sara Neves

2.ª e 4.ª feiras » 20h00 - 20h45

Santa Luzia | Junta de Freguesia

Docente: Elisabete Campos

3.ª e 5.ª feiras » 20h15 - 21h00

Luz de Tavira | Junta de Freguesia

Docente: Elisabete Campos

3.ª e 5.ª feiras » 19h15 - 20h00

Conceição de Tavira | Casa do Povo

Docente: Amélia Dinis

2.ª e 4.ª feiras » 18h30 - 19h15

Cachopo | Salão Polivalente do Complexo Social D. Manuel Madureira Dias

Docente: Fábio Gonçalves

4.ª feiras » 18h00 - 18h45

O **Viva Mais** é um projecto destinado à população com idade superior a 55 anos, onde são ministradas, em aulas bi-semanais, actividades como ginástica de manutenção.

Tavira

Turma 1:

Docente: Amélia Dinis

3.ª feiras » Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho » 10h00 - 10h45

Docente: Fernando Minhalma

5.ª feiras » Piscinas Municipais » 10h00 - 10h45

Turma 2:

Docente: Amélia Dinis

3.ª feiras » Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho » 17h30 - 18h15

Docente: Fernando Minhalma

6.ª feiras » Piscinas Municipais » 17h30 - 18h15

Santa Catarina da Fonte do Bispo | Casa do Povo

Docente: Elisabete Campos

2.ª e 4.ª feiras » 20h00 - 20h45

Santo Estêvão | Junta de Freguesia

Docente: Elisabete Campos

2.ª e 4.ª feiras » 18h30 - 19h15

Santa Luzia | Junta de Freguesia

Docente: Joana Machado

3.ª e 5.ª feiras » 18h00 - 18h45

Luz de Tavira | Junta de Freguesia

Docente: Elisabete Campos

3.ª e 5.ª feiras » 18h30 - 19h15

Conceição de Tavira | Casa do Povo

Docente: Joana Machado

3.ª e 5.ª feiras » 19h00 - 19h45

Cabanas de Tavira | Clube Recreativo Cabanense

Docente: Joana Machado

3.ª e 5.ª feiras » 20h00 - 20h45

As **Marchas-Corrída**, como o próprio nome nos indica, são marchas que decorrem todos os Domingos, até Junho, no concelho de Tavira. Poderá consultar o calendário para 2011/2012 no site 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.

O **projecto para cidadãos portadores de algum tipo de deficiência** é desenvolvido em colaboração com a Fundação Irene Rolo e consiste na prática de actividades aquáticas e expressão físico-motora.

Para mais esclarecimentos, poderá contactar a Divisão de Desporto e Instalações Desportivas da Câmara Municipal de Tavira pelo telefone n.º 281 320 577; e-mail: desporto@cm-tavira.pt ou <http://www.cm-tavira.pt/cmt/index.php?module=ContentExpress&func=display&ceid=85&meid=140>.

Tavira, 4 de Novembro 2011
O Gabinete de Comunicação e Relações Públicas
José Graça
(processado por computador)