

Atividade Física para seniores e idosos

Informações sobre o programa;

- Para participar tem de ter mais de 55 anos;
- O programa funcionará de 2 de Fevereiro a 26 de Junho de 2015;
- As aulas serão alternadas entre aulas de movimento em pavilhão e aulas ao ar livre;
- As inscrições podem fazer-se no posto de Turismo em Alpiarça, nos GAMTs do Casalinho, Frade de Cima e Frade de Baixo e Câmara Municipal de Alpiarça;
- Para mais informações: CMA-Gabinete Desporto: 243559100/967012565/927989969

Dias e horários de funcionamento

Alpiarça:

Segundas das 16h30 às 17h15 na Nave Desportiva de Alpiarça
Quartas das 09h30 às 10h15 ar livre (local a combinar)

Frade de Cima:

Quartas das 14h30 às 15h15 no Frade de Cima (quinzenalmente a intercalar com os ateliers)
Caso hajam interessados no Frade de Baixo a Câmara assegura o transporte para participarem nas aulas no Frade de Cima.

São objetivos do programa:

- Prevenir, manter e melhorar a condição física da população senior e idosa;
- Contribuir para a manutenção da sua independência nas tarefas do dia a dia;
- Evitar o sedentarismo nesta faixa etária e melhorar a sua qualidade de vida.



Ficha de Inscrição

Nome :

Data de nascimento:/...../.....

BI ou CC nº :

Nº contribuinte

Morada:

Código postal/.....

Telefone:

Em caso de urgência contactar:

Nome

Parentesco Telefone.....

Vai frequentar as aulas em:

Alpiarça ou Frade de Cima

Assinatura

.....



Desporto + Vida

Atividade Física para seniores e idosos

Programa gratuito para seniores com mais de 55 anos e idosos

Início em Fevereiro de 2015

ALPIARÇA
Segundas: das 16h30 às 17h15-Nave Desportiva
Quartas: das 09h30 às 10h15 - Aulas diversificadas ao ar livre

FRADE DE CIMA/FRADE DE BAIXO
Quartas: das 14h30 às 15h15 - Frade de Cima

Inscrições abertas

www.cm-alpiarca.pt

