



Município do Entroncamento promove o Programa Viver + Ativo

O Programa VIVER+ATIVO tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal da população sénior do Concelho do Entroncamento e é dirigido à população sénior com idade superior a 54 anos.

Com início no próximo dia 1 de outubro, o Programa decorre até 31 de julho de 2019, sendo constituído pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, natação, ginástica e movimento, ténis, zumba gold e yoga.

As inscrições encontram-se a decorrer e devem ser efetuadas na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- Associação ENCOPROF
- CLAC – Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento
- Núcleo Sportinguista
- AVASOCIAL / BLVE - Associação Voluntariado e Acção Social do Entroncamento / Banco Local de Voluntariado do Entroncamento.

O valor da mensalidade é de 12,00€ e de 6,00€ para os portadores de Cartão Municipal de Idoso escalão B, incluído o seguro de praticante. Referimos ainda, que cada participante pode realizar até 4 atividades, o que corresponde a uma frequência semanal de 4 a 8 aulas, conforme as classes pretendidas.

Cartaz [AQUI](#)

 [Ficha de Inscrição](#)