



O Programa Viver + Ativo é dirigido à população sénior, a partir dos 54 anos.

Como o objetivo de promover o bem-estar físico e psicológico, a inclusão social e o relacionamento interpessoal da população idosa ou sénior do Concelho do Entroncamento, a Câmara Municipal do Entroncamento em parceria com as associações e clubes do Concelho, criou o Programa “Viver + Ativo”.

Dirigido a pessoas do Entroncamento com idade superior a 54 anos, o Programa Viver + Ativo decorre de 12 setembro de 2016 a 30 junho de 2017. Existindo ainda um período complementar de 1 a 31 julho.

O Programa é composto pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, hidrocycle, iniciação à natação, natação aperfeiçoamento, ginástica e movimento, zumba gold, yoga e ténis que irão decorrer semanalmente, nas piscinas municipais, campos de ténis e no pavilhão desportivo municipal.

O valor da mensalidade é de 12,00€ e de 6,00€ para os portadores de cartão municipal de idoso escalão B, estando já incluído o seguro de praticante. Referimos ainda, que cada

participante pode realizar até 4 atividades, o que corresponde a uma frequência semanal de 8 aulas.

Para participar os interessados devem realizar a respetiva inscrição na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes:

- ENCOPROF
- AVASOCIAL – Associação de Voluntariado
- CLAC
- Núcleo Sportinguista

 [Folheto Informativo](#)

 [Ficha de Inscrição](#)