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 irá decorrer de 1 de outubro de 2014 a 30 junho de 2015. Existindo ainda um período complementar que vai de 1 julho a 31 julho.

O Programa é composto pelas seguintes atividades físicas regulares: hidroginástica, hidrocycle, iniciação à natação, natação aperfeiçoamento, ginástica e movimento, zumba gold/Ritmos Latinos, danças sociais 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. Refira-se ainda, que cada participante pode realizar em simultâneo duas atividades, o que corresponde a uma frequência semanal de 4 aulas.

Para participar os interessados devem realizar a respetiva inscrição na sede de um dos seguintes clubes/associações aderentes: Academia Cultural e Recreativa de Dança do Entroncamento, ENCOPROF; AVASOCIAL – Associação de Voluntariado; Casa do Benfica; Centro Recreativo do Casal do Grilo; CADE, CLAC; Grupo Recreativo 1º de Outubro de 1911 – Parafuso; Núcleo Sportinguista, ou União Futebol do Entroncamento.