



QUALIDADE deVida

programa municipal

- ▶ tem mais de 60 anos?
- ▶ quer fazer desporto?
- ▶ este programa É PARA SI!

figueira
do desporto.



programa municipal
**QUALIDADE
de Vida**



▶ OBJETIVOS

- Promoção da prática da atividade física regular e orientada;
- Melhoria dos índices de aptidão cardiovascular e aptidão física;
- Sensibilização para adoção de estilos de vida saudáveis;
- Melhoria da autoestima;
- Diminuição dos fatores de risco associados ao processo de envelhecimento;
- Aumento dos níveis de autonomia e independência;
- Diminuição do isolamento e aumento da interação social.

▶ ATIVIDADES REGULARES

- Aulas de atividade física com a duração de 45 a 60 minutos, com uma frequência de 2 ou 3 vezes por semana.
- 2 Sessões em pavilhão/sala de desporto e uma 3ª na Piscina Municipal de Alhadadas/Paião.

▶ ATIVIDADES PONTUAIS

- Atividades diversificadas, com um forte cariz de socialização.

Aula conjunta de Carnaval; sessão de esclarecimento Dia Mundial do Coração; Visita a Museus; Sessões de Cinema; Atividade de encerramento do ano letivo.

▶ INSCRIÇÕES

Mediante a entrega deste flyer, no Balcão de Atendimento Único, preenchido e acompanhado da cópia do Cartão de Cidadão, última declaração do IRS e atestado médico.

Mais informações contactar a Subunidade Orgânica de Juventude e Desporto pelo telefone 233 401 864 ou e-mail desporto@cm-figfoz.pt

Nome

Morada

Código Postal

Data Nascimento

Cartão Cidadão

NIF

Telefone/Telamóvel

Nome Médico de Família