GINÁSTICA SENIOR

+55 ANOS

VALE DE CAMBRA, MAIS DESPORTO

CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO

A política desportiva da Câmara Municipal de Vale de Cambra tem privilegiado a perspetiva de Desporto para Todos, através da organização de projetos de participação gratuita e não institucionalizada por parte dos nossos munícipes. Assim, atentos à crescente importância de atividades físicas destinadas a este segmento etário, numa perspetiva de combate e prevenção aos riscos inerentes ao processo de envelhecimento e retardamento dos efeitos do mesmo, a Câmara Municipal, em conjunto com as Juntas de freguesia, dinamiza um projeto de **Atividade física Sénior**, para homens e mulheres com idade igual ou superior a 55 anos.

1. Destinatários: Destina-se a todos os homens e mulheres, residentes no concelho de Vale de Cambra, com idades iguais ou superiores a 55 anos.

2. Atividades: O projeto contempla duas aulas por semana, com a duração de 45 minutos, num espaço designado pelo promotor local. As aulas serão sobretudo de ginástica para seniores, mas também contemplarão outras atividades, tais como caminhadas, boccia, danças, entre outras.

3. Inscrições: As inscrições são gratuitas e serão efetuadas nas Juntas de Freguesia aderentes, com a entrega da seguinte documentação:
- Ficha de inscrição devidamente preenchida;
- Termo de responsabilidade Individual devidamente assinado;

4. Datas/horários: O Projeto tem o seu inicio no dia 18 de Setembro de 2023. As atividades decorrerão em dias e horários a acordar entre a Câmara Municipal de Vale de Cambra (organização) e as Juntas de Freguesia aderentes (promotores locais).

5. Lista de Espera: Cada grupo/turma é constituído por um mínimo de 6 participantes e o e o número máximo estará dependente das condições do espaço disponibilizado.

6. Seguro: Todos os participantes estão cobertos por um seguro de atividades desportivas segundo a legislação em vigor.

7. Enquadramento Técnico: Todos os professores afetos a este projeto são licenciados em Educação Física e Desporto.

8. Princípios Reguladores da Atividade: É condição fundamental para o bom funcionamento das atividades a pontualidade e assiduidade dos participantes, assim como equipamento adequado (fato de treino e sapatilhas). A organização reserva-se ao direito de excluir qualquer participante que não cumpra um mínimo de participação de 25% às atividades programadas. **Recomenda-se que antes de iniciar a atividade física os participantes se dirijam junto do médico de família para efetuar um check up médico.**

9. Contactos: **Piscina Municipal de Vale de Cambra**, Av. Complexo Desportivo das Dairas, 3730 – 901 Vale de Cambra
Telefone: 256 420 516 ou **email:** desporto@cm-valedecambra.pt

A Câmara Municipal de Vale de Cambra reserva-se ao direito de anular ou alterar qualquer atividade anteriormente programada, caso assim o entenda.

Vale de Cambra
Câmara Municipal
Apostar nas pessoas, ganhando o futuro.