



DESPORTO
PARA
TODOS

Agenda 2011

MARÇO~JULHO



DESPORTO
PARA
TODOS



Uma Nova Aposta de Vida mais Saudável

A Câmara Municipal de Ílhavo atenta à Saúde e Bem-estar da População e, numa perspectiva de proporcionar oportunidades regulares e agradáveis de prática de Actividade Física, decidiu desenvolver o Programa Municipal **DESPORTO PARA TODOS**, em parceria com nove Entidades do Município (A.C.D. Os Ílhavos, Farmácia Santos, Ginásio Fitness Clube, Ginásio GimClube, Grupo de Jovens "Pestinhas", Ritmos Academia Gimnodesportiva e Rotary Clube de Ílhavo)

a quem desde já agradecemos a Parceria.

Do Programa constam, de forma gratuita, actividades como caminhadas, aulas de grupo, passeios pelos trilhos do Município, percursos de bicicleta, entre outras, dinamizadas todas as Quartas-feiras (a partir das 19h) e aos Domingos de manhã (a partir das 10h), numa primeira fase até ao final do mês de Julho. Assinalamos o início do Programa com

uma Caminhada e com a presença de alguns Convidados de Honra e Amigos Especiais que são referências do Atletismo: Sara Pinho, Aurora Cunha e Dionísio Castro.

O Programa “Desporto para Todos” é um desafio que dirigimos a todos, muito em especial aos Cidadãos que estão na fase mais activa da vida, e para quem queremos facultar uma oportunidade organizada de exercício físico, que serve para cultivar um corpo e uma mente saudável, libertando o stress do dia-a-dia, num ambiente de convívio.

Apareça, será com gosto que nos vamos encontrar muitas vezes.

Boa Actividade Física e Um Abraço,

José Ribau Esteves, eng.
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**



DESPORTO PARA TODOS

O Programa Municipal “Desporto para Todos” destina-se a todas as idades e visa a dinamização desportiva, recreativa e social do Município de Ílhavo. Este programa deverá ser um referencial para quem pretenda praticar regularmente actividade física de forma agradável, podendo ao mesmo tempo apreciar as excelentes condições e paisagens naturais deste Município.

O Desporto para Todos conta com o apoio de um grupo de entidades parceiras da Câmara Municipal de Ílhavo que dinamizam um conjunto alargado de actividades que promovem o gosto pela actividade física, indo ao encontro de uma necessidade sentida pela população com vista ao desenvolvimento de um estilo de vida saudável.

como participar

A participação neste programa é simples e não está sujeita a inscrição. É um programa gratuito e basta estar presente nos locais indicados sendo a agenda carimbada sempre que realizar uma actividade.

Poderá sempre enviar o seu e-mail para:

desporto@cm-ilhavo.pt a solicitar o envio das novidades e informações do programa.

As informações do programa estão disponíveis em www.cm-ilhavo.pt.

promotor **Câmara Municipal de Ílhavo**
gestão técnica **Gabinete de Desporto da CMI**

O programa funciona todas as quartas-feiras (entre as 19h00 e as 20h30) e domingos (no período da manhã), durante todo o ano, excepto nos dias feriados.

parceiros

ACD "Os Ílhavos"

Av. Sr.º do Pranto
Apartado 115
3834-909 Ílhavo
Tel. 234 321 620

Ginásio Fitness Clube

Av. João XXIII
Gafanha da Nazaré

Illium Club

Pav. Cap. Adriano
Nordeste,
Parque Illium
Av. 25 de Abril
3830-044 Ílhavo
Tel. 234 192 730

Farmácia Santos

R. Arcebispo Pereira
Bilhano 193
3830-111 Ílhavo
Tel. 234 322 930

Ginásio Gimclube

Rua Capitão Adolfo Paião
3830-107 Ílhavo
Tel. 234 323 868

Ritmos Academia Gimnodesportiva

R. Professora Maria
da Luz Carlos n.º 7
Gafanha da Nazaré

Ginásio Caribe

R. Gil Vicente 180,
3830-671
Gafanha da Nazaré
Tel. 234 187 095

Grupo de Jovens "Pestinhas"

Rua da Creche,11
Gafanha da Nazaré
Tel. 234 186893

Rotary Clube de Ílhavo

Apartado 134
3830-909 Ílhavo

Pedómetro



Este equipamento, ao ser utilizado pelo caminhante permite que o mesmo saiba quantos passos dá ao longo do dia ou de um determinado período de tempo, para além de informar a distância percorrida e as calorias consumidas. Desta forma, poderá verificar a sua evolução ao longo do tempo, acompanhando a quantidade de exercício efectuado, aferindo de forma sistemática o sucesso do seu programa de actividade física.

Deve utilizar o pedómetro nas actividades deste programa.

Etapa um: ponto de partida

Na primeira semana, mantenha a sua rotina. Não altere o seu nível de actividade.

Registe os seus passos num diário. Isto vai-lhe permitir perceber qual é o seu ponto de partida. Analise esse registo e descubra onde pode acrescentar passos à sua rotina diária.

Etapa dois: estabeleça objectivos

Coloque um objectivo para a segunda semana. Tente adicionar 300 a 500 passos ao seu dia, e assim sucessivamente ao longo das semanas. Aumente a sua caminhada de formas simples. Estas sugestões podem ajudá-lo a iniciar, e pode pensar em outras formas. Para adicionar mais passos às suas rotinas diárias: estacione mais longe do seu local de trabalho ou de uma loja e caminhe o extra que falta; utilize as escadas em vez do elevador.

DOM **27**

PARTICIPE!!

10h00~12h00

Caminhada pelo Município

Com 3 pontos de partida no Município de Ílhavo: no Largo da Bruxa, no Jardim 31 de Agosto e nas Piscinas Municipais de Ílhavo, os três grupos farão uma caminhada em direcção ao Polidesportivo da Colónia Agrícola, onde decorrerá uma Mega Aula de Actividade Física. Aqui encontrar-se-á uma unidade móvel ao dispor de todos, para efectuar medições de tensão arterial, glicemia e colesterol, sendo também sorteados pedómetros entre os participantes. De seguida realizar-se-á o Circuito de Manutenção Teresa Machado. Cada grupo terá a oportunidade de ser acompanhado por um/a convidado/a de honra, com uma história de sucessos no desporto nacional: Sara Pinho, Aurora Cunha e Dionísio Castro.

Gafanha da Encarnação (Largo da Bruxa)
Gafanha da Nazaré (Jardim 31 de Agosto)
Piscinas Municipais de Ílhavo
Polidesportivo junto à sede da Associação da Nossa Senhora dos Campos.
resp.: CM Ílhavo

Abril 2011

QUA 6

PARTICIPEI!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

DOM 10

PARTICIPEI!

10h00

Circuito Teresa Machado

Circuito Teresa Machado - Colónia Agrícola

resp.: Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 13

PARTICIPEI!

19h30

Aula de grupo

Ginásio GimClube

resp.: Ginásio GimClube

DOM 17

PARTICIPEI!

10h30

Aula Pais e Filhos

Academia Ritmos Gaifanha Nazaré

resp.: Academia Ritmos

QUA 20

PARTICIPEI!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

SEG 25

PARTICIPEI!

15h00~18h00

Fitness Solidário

Irão decorrer aulas de grupo das modalidades: BodyCombat; Zumba Dance; Aerokids; Jump; Cycling; entre outras. Os participantes ao realizarem a sua inscrição recebem uma t-shirt e têm oportunidade de efectuar um pequeno donativo que será entregue a uma Instituição de Solidariedade Social do Município de Ílhavo. No final do dia irão decorrer vários sorteios.

Mercado Municipal de Ílhavo

resp.: CM Ílhavo e GimClube

QUA 27

PARTICIPEI!

19h00

Aula de grupo

Ginásio Caribe Gafanha da Nazaré

resp.: Ginásio Caribe

Maio 2011

QUA 4

PARTICIPE!!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

DOM 8

PARTICIPE!!

10h30

Caminhada pelo trilho "Entre a Ria e o Mar"

Farol da Barra

resp.: Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 11

PARTICIPE!!

19h30

Aula de grupo

Ginásio Fitness Clube - Gafanha da Nazaré

resp.: Ginásio Fitness Clube

DOM 15

PARTICIPE!!

10h30

Actividade em família - circuito

Circuito de manutenção Jardim Oudinot

resp.: CM Ílhavo / ACD "Os Ílhavos"

QUA 18

PARTICIPE!!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

DOM **22**

PARTICIPEI!

10h30

Caminhada e flexibilidade

Ginásio Fitness Clube - Gafanha da Nazaré

resp.: Ginásio Fitness Clube

QUA **25**

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Grupo - Localizada

Academia Ritmos Gafanha Nazaré

resp.: Academia Ritmos

DOM **29**

PARTICIPEI!

09h30

"Caminhada Solidária" Rota do Bacalhau

Os participantes realizam uma caminhada pelos trilhos do Município de Ílhavo, podendo assim acompanhar os participantes do percurso do BTT - Rota do Bacalhau.

Percurso Pedestre

resp.: Rotary Clube de Ílhavo e CM Ílhavo

Junho 2011

QUA 1

PARTICIPEI!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

DOM 5

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Grupo - Localizada e kid's

Academia Ritmos Gafanha da Nazaré

resp.: Academia Ritmos

QUA 8

PARTICIPEI!

19h30

Aula personalizada

Ginásio Fitness Clube - Gafanha da Nazaré

resp.: Ginásio Fitness Clube

DOM 12

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Grupo

Jardim Oudinot

resp.: CM Ílhavo

QUA 15

PARTICIPEI!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos

DOM 19

PARTICIPEI!

10h00~17h00

Grande Pedalada

Realizar-se-á o trajecto de bicicleta pelo Município de Ílhavo até a um parque de merendas onde se

realizará o almoço/convívio. Durante a pausa de almoço irá decorrer uma demonstração de dança. De volta à Piscina Descoberta de Vale de Ílhavo, realizar-se-ão sorteios aleatórios de material de Ciclismo. O dia terminará com uma aula de grupo para todos os participantes.

início a definir

resp.: CM Ílhavo

QUA **22**

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Grupo

Ginásio GimClube

resp.: Ginásio GimClube

DOM **26**

PARTICIPEI!

10h00

**Passeio de Bicicleta
pelo Município**

Ginásio Fitness Clube

resp.: Ginásio Fitness Clube

DOM **29**

PARTICIPEI!

17h00

Aula de Grupo

Ginásio GimClube

resp.: Ginásio GimClube

Julho 2011

DOM 3

PARTICIPEI!

10h30
Aula de grupo

Largo do Farol

resp.: CM Ílhavo e Grupo de Jovens "Pestinhas"

QUA 6

PARTICIPEI!

19h00
"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos - Ílhavo

DOM 10

PARTICIPEI!

10h30
Pólo Aquático

Jardim Oudinot - Praia Fluvial

resp.: CM Ílhavo

QUA 13

PARTICIPEI!

17h00
Aula de Grupo

Ginásio GimClube - Ílhavo

resp.: Ginásio GimClube

15~24

PARTICIPEI!

ao longo do dia
Semana Jovem

A Semana Jovem de Ílhavo consiste desde a sua primeira edição em 1993, na realização de actividades de carácter desportivo, lúdico-recreativo e formativo, onde se podem encontrar as seguintes actividades: torneios de Futebol, Streetbasket, Voleibol de praia, e realização de várias actividades

de Surf, de dança, entre outras. Estes torneios e atividades serão realizados ao longo da semana. Para participar basta inscrever-se nos Fóruns da Juventude do Município.

infra-estruturas desportivas e espaços de lazer do Município de Ílhavo
resp.: CM Ílhavo

DOM 17

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Grupo - localizada

Praia da Barra, junto ao paredão

resp.: Academia Ritmos

QUA 20

PARTICIPEI!

17h00

Aula de Grupo

Ginásio GimClube - Ílhavo

resp.: Ginásio GimClube

DOM 24

PARTICIPEI!

11h00

Aula de Grupo

Relvado da Costa Nova

resp.: CM Ílhavo

QUA 27

PARTICIPEI!

19h00

"Caminhada pelo Município"

Farmácia Santos - Ílhavo

resp.: Farmácia Santos - Ílhavo



DESPORTO
PARA
TODOS

promotor:

www.cm-ilhavo.pt



o mar por tradição

parceiros:

