

N.º



DESPORTO PARA TODOS

Agenda 2011/2012

OUTUBRO~FEVEREIRO



DESPORTO
PARA
TODOS



Renovar a 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, iniciou a 27 de Março de 2011 o Programa Municipal DESPORTO PARA TODOS, tendo a primeira fase do Programa alcançado os seus objectivos e criado as condições para partirmos para uma segunda fase.

Em parceria com onze Entidades do Município (A.C.D. Os Ílhavos, Farmácia Santos, Ginásio Fitness Clube, Ginásio GimClube, Grupo de Jovens "Pestinhas", Ritmos

Academia Gimnodesportiva, Rotary Clube de Ílhavo, GoldenClub e

Farmácia Moderna), a quem desde já agradecemos a Parceria, iniciamos a 5 de Outubro de 2011 essa segunda fase do "Desporto para Todos", numa aposta que reiteramos e que queremos encher de sucesso pela participação crescente dos Cidadãos.

Esta segunda fase que vai decorrer até ao final do mês de Fevereiro de 2012, tem um conjunto

de acções, de acesso gratuito, 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).

Assinalamos o início do Programa com uma acção denominada “Juntos por Três Meios e Três Cores”, associando a Caminhada, o Ciclismo e a Natação, às comemorações dos 101 anos da Implantação da República Portuguesa referenciada nas três cores da sua Bandeira.

O Programa “Desporto para Todos” é um desafio que renovamos aos nossos Cidadãos, muito em especial aos que estão na fase mais activa da vida, e para quem facultamos 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.

Nesta 2.^a etapa o Programa Municipal Desporto para Todos continua a contar 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.



O preenchimento da caderneta através da participação nas actividades dará direito a prémios de fidelização ao programa.

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 o ano, excepto nos dias feriados.

PARCEIROS



ACD "Os Ílhavos"

Av. Sr.ª do Pranto Apartado 115
3834-909 Ílhavo
Tel. 234 321 620
acd.osilhavos@sapo.pt



Farmácia Moderna

Farmácia Moderna

Av. 25 Abril 142 - R/c,
3830-044 Ílhavo
Tel 234 328 222 Fax: 234328221

Horário

2ª a 6ª | 09h00-13h00 14h00-19h00
Sábado | 09h00-13h00



Farmácia Santos

Farmácia Santos

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

Horário

2ª a 6ª | 08h30-13h00 14h00-19h00
Sábado | 09h00-13h00



Ginásio Caribe

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

Horário

2ª, 4ª e 6ª | 09h30-14h00 16h00-22h30
Sábado | 10h00-12h00 15h00-20h30



Ginásio Fitness Clube

Av. João XXIII n.º 187-189,
3830-658 Gafanha da Nazaré
Tlm. 96 01 68 285
clube.fitness.gf@gmail.com
<http://clubedofitness.blogspot.com>

Horário

2ª a 6ª | 17h30-21h00



Ginásio Gimclube

Rua Capitão Adolfo Paião,
3830-107 Ilhavo
Tel. 234 323 868
gimclube@gmail.com

Horário

CárdioFitness: 2ª, 4ª e 6ª | 09h00-13h00
2ª a 6ª | 16h00-21h30
Sábado | 09h00-13h00 16h00-19h00



Grupo de Dança - Associação Cultural

Grupo de Jovens "Pestinhas"

Rua da Creche, 11
Gafanha da Nazaré
Tel. 234 186 893
helenaqueiros@hotmail.com



Illiabum Clube

Pav. Cap. Adriano Nordeste,
Parque Illiabum Av. 25 de Abril
3830-044 Ilhavo
Tel. 234 192 730
illiabumclube@illiabumclube.com



Ritmos Academia Gimnodesportiva

R. Professora Maria da Luz Carlos n.º 7
Gafanha da Nazaré
Tlm 96 544 0740/ 96 397 0056

Horário

2ª a 6ª | 17h30-20h30



Rotary Clube de Ilhavo

Rotary Clube de Ilhavo

Apartado 134
3830-909 Ilhavo
rotaryclubilhavo@gmail.com



GOLDENCLUB
HEALTHCLUB & SPA

Golden Club - Health & Spa

Av. Mário Sacramento, 113
3830-052 Ilhavo
Tel 234 329 866
geral@goldenclub.com.pt | www.goldenclub.com.pt

Horário

2ª a 6ª | 07h00-22h00
Sábados, Domingos e Feriados | 09h00-20h00

Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

INSCRIÇÕES ABERTAS:

- » Natação para Bebés
- » Aprendizagem e Aperfeiçoamento
- » Hidroginástica
- » Hidrodeep
- » Hidrobike
- » Hidrokids
- » Pólo Aquático
- » Natação de Salvamento
- » Hidroginástica e Natação (Maioridade)
- » Natação Terapêutica
- » Natação Pré e Pós Parto
- » Natação para Grupos (Jardins de Infância e ATL's)
- » Classes Mistas com Tênis e Minigolfe
- » Serviços de Massagens
- » Serviços de Osteopatia



Ílhavo

Câmara Municipal

Piscinas Municipais

Ílhavo | Tel 234 329 607

Gafanha da Nazaré | Tel 234 363 080

desporto@cm-ilhavo.pt

piscinasmunicipais@cm-ilhavo.pt

www.cm-ilhavo.pt

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.

OUTUBRO 2011

QUA 5

PARTICIPE!

09h00

"Juntos por três meios e três cores"

com 3 pontos de partida:

1.º local | Jardim 31 de Agosto junto ao Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

O percurso é feito em caminhada ou corrida

2.º local | Piscina Municipal de Ílhavo

O percurso é feito sobre rodas (bicicleta, patins, skate, trotinete, etc.)

3.º local | Ancoradouro do Jardim

Oudinot, Gafanha da Nazaré

O percurso é feito a nado

Ponto de encontro é no Jardim Oudinot,

Gafanha da Nazaré onde decorrerão

demonstrações/aulas de actividade física.

Cada grupo terá a oportunidade de ser acompanhado por atletas de renome.

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

CMI e Todos os Parceiros

DOM 9

PARTICIPE!

10h30

Aula de Grupo

Ginásio Fitness Clube

Ginásio Fitness Clube

QUA 12

PARTICIPE!

20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré

As "Pestinhas"

DOM 16

PARTICIPEI!

10h00

Caminhada "Entre a Ria e o Mar"

Largo do Farol, Praia da Barra
Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 19

PARTICIPEI!

19h00

Aula de DanceFusion

Golden Club - Hotel Ílhavo
Ginásio Golden Club

DOM 23

PARTICIPEI!

10h00

Aula de Grupo

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo
As "Pestinhas"

QUA 26

PARTICIPEI!

19h00

Dança Infantil

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
As "Pestinhas"

DOM 30

PARTICIPEI!

09h00

Caminhada em Família

Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré
Rádio Terra Nova

NOVEMBRO 2011

QUA 2

PARTICIPE!!

19h30

Aula de Grupo

Ginásio Fitness Clube
Ginásio Fitness Clube

DOM 6

PARTICIPE!!

10h30

Ginástica Localizada

Academia Ritmos
Academia Ritmos

QUA 9

PARTICIPE!!

19h00

Aula de Karate Goju Ryu Golden Club

Golden Club - Hotel Ilhavo
Ginásio Golden Club

DOM 13

PARTICIPE!!

10h00

Caminhada

Piscina Municipal de Ilhavo
Câmara Municipal de Ilhavo

QUA 16

PARTICIPE!!

19h30

Aula de Grupo - Cycle

Ginásio Gim Clube
Ginásio Gimclube

DOM 20

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Grupo

Golden Club - Hotel Ilhavo
Ginásio Golden Club

QUA 23

PARTICIPEI!

20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal da Gafanha da
Nazaré
As "Pestinhas"

DOM 27

PARTICIPEI!

10h00

Passeio de Bicicleta

Biarriz - Costa Nova
Câmara Municipal de Ilhavo

QUA 30

PARTICIPEI!

19h15

Aula de Grupo - Cycle

Ginásio Gim Clube
Ginásio Gimclube

DEZEMBRO 2011

DOM 4

PARTICIPE!!

10h00

Caminhada e Alongamentos

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 7

PARTICIPE!!

19h00

Aula de Grupo

Ginásio Caribe

Ginásio Caribe

DOM 11

PARTICIPE!!

10h00

Caminhada

Largo do Farol, Praia da Barra

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 14

PARTICIPE!!

19h00

Ginástica Localizada

Academia Ritmos

DOM 18

PARTICIPEI!

19H00

Passeio de Bicicleta

Escola Municipal de Educação
Rodoviária (EMER)
Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 21

PARTICIPEI!

19H00

Dança Infantil

Mercado Gafanha
As "Pestinhas"

QUA 28

PARTICIPEI!

19h15

Aula de Grupo - Cycle

Ginásio Gim Clube
Ginásio Gimclube

JANEIRO 2012

QUA 4

PARTICIPE!!

19H00

Aula de Grupo

Ginásio Caribe
Ginásio Caribe

DOM 8

PARTICIPE!!

10h00

Aula de Grupo

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo
Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 11

PARTICIPE!!

19h30

Aula de Grupo

Ginásio Fitness Clube
Ginásio Fitness Clube

DOM 15

PARTICIPE!!

10h00

Aula de Aeróbica

Pavilhão Municipal da Gafanha da Encarnação
As "Pestinhas"

QUA 18

PARTICIPEI!

19h00
Ginástica Localizada

Academia Ritmos
Academia Ritmos

DOM 22

PARTICIPEI!

10h30
Aula de DanceFusion

Ginásio GoldenClube
Ginásio GoldenClube

QUA 25

PARTICIPEI!

19h00
Aula de Grupo

Ginásio Caribe
Ginásio Caribe

DOM 29

10h00
Circuito de Manutenção

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
Câmara Municipal de Ílhavo

FEVEREIRO 2012

QUA 1

PARTICIPE!!

19H00

Dança Infantil

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
As "Pestinhas"

DOM 5

PARTICIPE!!

10H30

Aula de Grupo

Ginásio Fitness Clube
Ginásio Fitness Clube

QUA 8

PARTICIPE!!

19h30

Aula de grupo - Zumba

Ginásio Gim Clube
Ginásio Gimclube

DOM 12

PARTICIPE!!

10h00

Passeio de Bicicleta

Escola Municipal Educação Rodoviária
(EMER)
Rotary Clube de Ílhavo

QUA 15

PARTICIPEI!

20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
As "Pestinhas"

QUA 22

PARTICIPEI!

19h00

Ginástica Localizada

Academia Ritmos
Academia Ritmos

DOM 26

PARTICIPEI!

10h00

Circuito Teresa Machado

Circuito Teresa Machado - Colónia Agrícola
Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 29

PARTICIPEI!

19h00

Aula de Grupo

Ginásio Caribe
Ginásio Caribe

4 MARÇO 2012

**Início da 3.^a etapa
do Programa Municipal
Desporto para Todos**

1 JULHO 2012

**Grande Festa
de confraternização
para todos os
participantes no Programa**

promotor:

www.cm-ilhavo.pt



o mar por tradição

parceiros:



Farmácia Moderna



Farmácia Santos



Rotary Clube de Ilhavo



GOLDEN CLUBE
HEALTHCLUBE & SPA