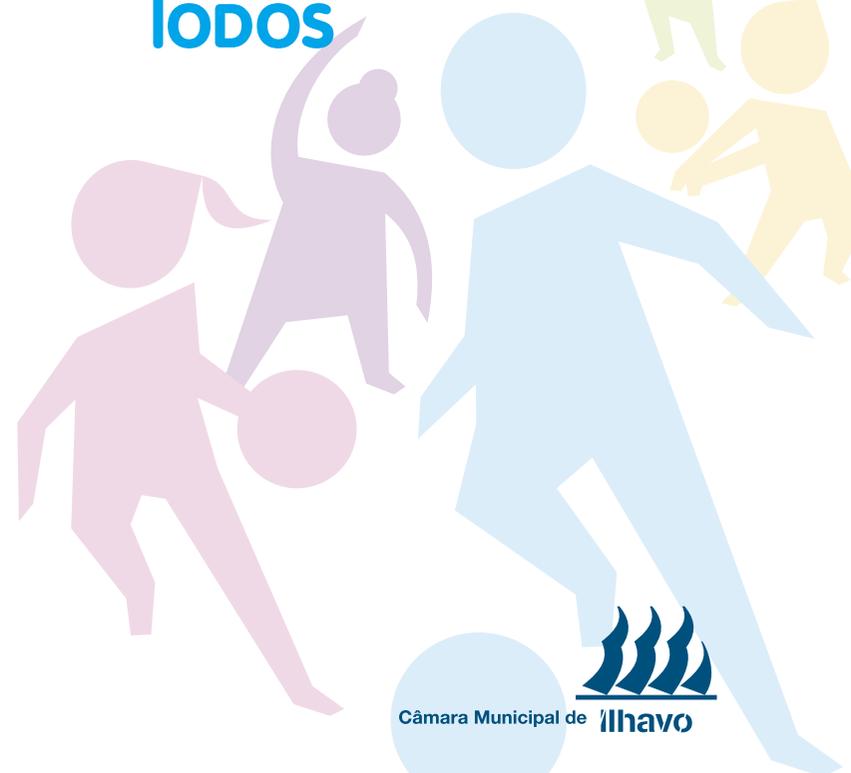




## DESPORTO PARA TODOS

AGENDA  
OUT-FEV 2012/2013



**Grupo de Jovens "Pestinhas"**  
Rua da Creche, 11 - 3830-592 Gafanha da Nazaré  
helenaqueiros@hotmail.com  
**Serviços:** Dança Infantil, Dança Juvenil e Adultos, Ginástica (vários estilos, hip pop, latino, afro etc.)  
**Horário**  
2ª | 19h00-20h30 e 20h45-21h45  
4ª | 18h30-20h30 e 20h45-21h45  
5ª | 19h00-20h30  
Sábado | 15h00-20h00



**Illiabum Clube**  
Pav. Cap. Adriano Nordeste,  
Parque Illiabum Av. 25 de Abril - 3830-044 Ílhavo  
Tel. 234 192 730  
illiabumclube@gmail.com  
**Serviços:** Basquetebol e Karaté.



**Ritmos - Academia Gimnodesportiva**  
Rua Professora Maria da Luz Carlos n.º 7  
(junto à EB 2,3 da Gafanha da Nazaré)  
Tel 96 54 40 740/ 96 39 70 056  
**Serviços:** Baby Gym, Ginástica Rítmica, Dança, Ginástica, Ballet Clássica, Localizada, Pilates e Personal Training.  
**Horário** 2ª a 6ª | 17h30-20h30



**Rotary Clube de Ílhavo**  
Apartado 134 - 3830-909 Ílhavo  
rotaryclubilhavo@gmail.com



**Farmácia Moderna**  
Av. 25 Abril 142 - R/c - 3830-044 Ílhavo  
Tel 234 328 222 Fax: 234328221  
**Serviços:** Dermocosmética, Perfumaria, Produtos dietéticos, Produtos veterinários, Puericultura, Teste colesterol, Teste glicose, Teste gravidez, Teste ácido úrico, Consulta de nutrição, entre outros.  
**Horário** 2ª a 6ª | 09h00-13h00 14h00-19h00  
Sábado | 09h00-13h00



**Ginásio Gimclube**  
Rua Capitão Adolfo Paião - 3830-107 Ílhavo  
Tel. 234 323 868  
gimclube@gmail.com  
**Serviços:** Zumba, Toning, Aerokids, Combat, Jump, X55, Pilates, Local, Cycle, Fitmix, Stretching, Abs, Fitbal, Step, Trx, Cardio e Musculação, Personal Trainer, Fisioterapia, Massagens e Cycle&Pump.  
**Horário** CardioFitness: 2ª, 4ª e 6ª | 09h00-13h00  
2ª a 6ª | 16h00-21h30  
Sábado | 09h00-13h00 16h00-19h00



**Golden Club - Health & Spa**  
Av. Mário Sacramento, 113 - 3830-052 Ílhavo  
Tel 234 329 866  
geral@goldenclub.com.pt | www.goldenclub.com.pt  
**Serviços:** Aulas de Grupo (fitness), Aulas de Hidroginástica, Natação Crianças e Adultos, Natação para Bebés, Cardio e Musculação, Dança Crianças e Adolescentes, Karaté, Massagens e SPA e Festas de Aniversários.  
**Horário** 2ª a 6ª | 07h00-22h00  
Sábados, Domingos e Feriados | 09h00-20h00

## PARCEIROS:



**ACD "Os Ilhavs"**  
Av. Sr.ª do Pranto Apartado 115 - 3834-909 Ílhavo  
Tel. 234 321 620  
acd.osilhavos@sapo.pt  
**Serviços:** Atletismo, Pesca Desportiva, Dança Contemporânea, Ballet, Kickboxing e Defesa Pessoal



**AKCV - Associação de Kempo Chinês de Vagos**  
Praia da Vagueira  
Telm 93 97 10 778/91 61 71 508  
akempovagos@gmail.com  
http://akempovagos.wix.com/kempochineskajukenbovagos  
**Serviços:** Aulas de Kempo Chinês, Kajukenbo, Gung Fu, Defesa Pessoal, Lohan Tao e Energia Interna.  
**Horário** 3ª e 6ª | 19h00-21h00



**CAPGE/APACGE**  
**Clube Associação de Pais da Gafanha da Encarnação**  
Rua Padre Diogo - 3830-516 Gafanha da Encarnação  
Tel 234 366 738  
capge@hotmail.com  
**Horário** 2ª a 6ª | 07h30-19h30



**Caribe Ginásio**  
Rua Gil Vicente n.º 180, Gafanha da Nazaré  
Tel 234 187 095  
**Serviços:** Cardio-Fitness, Hip-Hop, Multilocal, Pilates, Cycling, Aerocombat, Fitball, Aero/Step Local e Musculação.  
**Horário** 2ª, 4ª e 6ª | 09h30-14h00 16h00-22h30  
Sábado | 10h00-12h00 15h00-20h30



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 atividade física de forma agradável, podendo ao mesmo tempo apreciar as excelentes condições e paisagens naturais deste Município.

Esta 5.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 atividades que promovem o gosto pela atividade 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 e horas indicadas, sendo a agenda carimbada sempre que realizar uma atividade.

Poderá sempre enviar o seu e-mail para: [desporto@cm-ilhavo.pt](mailto: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](http://www.cm-ilhavo.pt).

O programa funciona às quartas-feiras (entre as 18h30 e as 20h30) e domingos (no período da manhã), durante o ano, exceto nos dias feriados. Nesta edição também se realizam algumas atividades à terça-feira (a partir das 19h) e sábados (período da manhã).



Câmara Municipal de Ílhavo



Facebook.com/camaramunicipalilhavo



» [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)



Rotary Clube de Ílhavo

## OUTUBRO 2012

**21 DOM** 09h30  
Caminhada pelo Município de Ílhavo  
Reinício do Programa Municipal

com 3 pontos de partida:  
1.º local | Museu Marítimo de Ílhavo  
2.º local | Jardim 31 de Agosto (Gafanha da Nazaré)  
3.º local | Largo da Bruxa (Gafanha da Encarnação)  
Polidesportivo da Colónia Agrícola  
Parceiros: CMM e Todos os Parceiros

**24 QUA** 19h30 Aula de Grupo  
Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo  
Parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

**28 DOM** 10h30 Caminhada em Família  
Inserida no XX Grande Prémio de Atletismo da Rádio Terra Nova  
Início: Câmara Municipal de Ílhavo  
Parceiros: Câmara Municipal de Ílhavo

**31 QUA** 18h30 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
ACD "OS Ílhavos"  
Parceiros: ACD "OS Ílhavos" e AKCV

## NOVEMBRO 2012

**4 DOM** 10h00 Corrida Solidária Bosch  
Início: Junta de Freguesia S. Salvador  
Inscrição obrigatória em [www.bosch.pt](http://www.bosch.pt)

**6 TER** 19h00 Aula de Multilocal  
Ginásio Caribe  
Parceiros: Ginásio Caribe

**11 DOM** 10h00 Aula de dança  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: Grupo de Jovens "As Pestinhas"

**14 QUA** 19h30 Aula de Grupo  
Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo  
Parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

**18 DOM** 10h00 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: AKCV - Associação de Kempo Chinês de Vagos

**21 QUA** 18h30 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
ACD "Os Ílhavos"  
Parceiros: ACD "OS Ílhavos" e AKCV

**25 DOM** 10h00 Aula de dança  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: Grupo de Jovens "As Pestinhas"

**28 QUA** 18h30 Aula de Zumba  
Ginásio Gimclube  
Parceiros: Gimclube

## DEZEMBRO 2012

**2 DOM** 10h00~12h00 Brincar ao Basquetebol  
Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Parceiros: Illiabum Clube

**5 QUA** 18h30 Aula de zumba  
Ginásio Gimclube  
Parceiros: Gimclube

**9 DOM** 10h00 Aula de energia Interna e Defesa Pessoal  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: AKCV - Associação de Kempo Chinês de Vagos

**12 QUA** 20h45 Aula de Ginástica  
Mercado da Gafanha da Nazaré  
Parceiros: Grupo de Jovens "As Pestinhas"

**15 SÁB** 11h00 Aula de Pilates  
Ginásio Caribe  
Parceiros: Ginásio Caribe

**19 QUA** 19h30 Aula de Grupo  
Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo  
Parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

**26 QUA** 18h45 Aula de Hidroginástica  
Piscina Municipal de Ílhavo  
Parceiros: Câmara Municipal de Ílhavo

**30 DOM** 10h00~12h00 Brincar ao Basquetebol  
Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste  
Parceiros: Illiabum Clube

## JANEIRO 2013

**2 QUA** 18h30 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
ACD "Os Ílhavos"  
Parceiros: ACD "Os Ílhavos" e AKCV

**6 DOM** 10h00 Aula de Grupo Academia Rítmos  
Parceiros: Rítmos - Academia Gimnodesportiva

**9 QUA** 18h30 Aula de Zumba Ginásio Gimclube  
Parceiros: Gimclube

**12 SÁB** 11h00 Aula de Pilates Ginásio Caribe  
Parceiros: Ginásio Caribe

**16 QUA** 18h30 Aula de energia Interna e Defesa Pessoal  
ACD "Os Ílhavos"  
Parceiros: ACD "Os Ílhavos" e AKCV

**20 DOM** 10h30 Aula de Grupo  
Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo  
Parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

**23 QUA** 20h45 Aula de Ginástica  
Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré  
Parceiros: Grupo de Jovens "As Pestinhas"

**26 SÁB** 15h30~17h30 Dia aberto na Piscina  
Piscina Municipal de Ílhavo  
Parceiros: CMM / Fórum Náutico

**29 TER** 19h00 Aula de Multilocal  
Ginásio Caribe  
Parceiros: Ginásio Caribe

## FEVEREIRO 2013

**3 DOM** 10h00 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: AKCV - Associação Kempo Chinês de Vagos

**5 TER** 19h00 Aula de Multilocal  
Ginásio caribe  
Parceiros: Ginásio caribe

**10 DOM** 10h00 Passeio de BTT  
Piscina Municipal de Ílhavo  
Parceiros: CAPGE

**13 QUA** 20h45 Aula de Ginástica  
Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré  
Parceiros: Grupo de Jovens "As Pestinhas"

**17 DOM** 10h30 Aula de grupo  
Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo  
Parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

**20 QUA** 18h30 Aula de Zumba  
Ginásio Gimclube  
Parceiros: Gimclube

**24 DOM** 10h00 Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal  
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo  
Parceiros: AKCV - Associação de Kempo Chinês de Vagos

**27 QUA** 18h00 Caminhada  
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré  
Parceiros: Câmara Municipal de Ílhavo

## OS MEUS ALONGAMENTOS



1.  
2.

Com as pernas paralelas e semifletidas, pressione o cotovelo em direção ao corpo. Leve o braço fletido para trás da cabeça e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.



3.  
4.

Puxe a cabeça com uma mão até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço. Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.



5.  
6.

Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.



7.

Com os joelhos semifletidos e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés a apontar para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8.

Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze uma das pernas para trás.



9.

Estique uma das pernas e cruze a outra, rodando o tronco para o lado da perna fletida.



10.

Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e com a ajuda das mãos estenda a outra perna com a ponta do pé fletida.

mais informações em: [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)