

N.º



DESPORTO
PARA
TODOS

Agenda 2012
MARÇO~JULHO



DESPORTO
PARA
TODOS



"Ano Novo com Mais Desporto e Saúde"

A Câmara Municipal de Ílhavo vem apresentar e convidar todos para participarem dando mais vida a esta terceira edição do programa "Desporto para Todos", neste tempo de primavera/verão 2012.

Reiteramos a aposta no Convívio, no Bem-Estar e na Saúde da População, num tempo que sendo difícil, mais do que nunca deve continuar a ter uma atitude ativa e saudável.

Em parceria com dez Entidades do Município (CAPGE/APACGE, Farmácia Moderna, Farmácia Santos, Ginásio Clube do

Fitness, Ginásio Gimclube, Golden Club - Health & Spa, Grupo de

Jovens "Pestinhas", Illiabum Clube, Ritmos Academia Gimnodesportiva e Rotary Clube de Ílhavo), a quem desde já agradecemos a Parceria, iniciamos a 4 de março de 2012 esta terceira fase do "Desporto para Todos", numa aposta que reiteramos e que queremos encher de sucesso pela participação crescente dos Cidadãos, em

especial os que estão numa fase ativa da vida, apostando em cultivar um corpo e uma mente saudável, libertando o stress do dia a dia, e promovendo o convívio entre as Pessoas.

Esta terceira fase que vai decorrer até ao dia 1 de julho de 2012, tem um conjunto de ações, 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 (período da manhã).

Assinalamos o início do Programa com uma ação denominada "Caminhada pelo Município com três grandes momentos", no primeiro domingo do mês em que recebemos a primavera, e percorrendo algumas das mais belas paisagens do País, pelas praias da Barra e da Costa Nova.

Apareça, será com gosto que nos vamos encontrar muitas vezes.
Boa Atividade Física e Um Abraço,

José Ribau Esteves, eng.

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



Câmara Municipal de **Ílhavo**



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.

Nesta 3.^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 indicados sendo a agenda carimbada sempre que realizar uma atividade.



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

Na primeira quinta-feira de cada mês, apresentando o carimbo da atividade do dia anterior, a Farmácia Moderna oferece a medição de glicémia, peso e altura.

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, exceto nos dias feriados.

PARCEIROS



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



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

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

Horário

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



Ginásio Clube do Fitness

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 Ílhavo
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



GOLDENCLUB
HEALTHCLUB & SPA

Golden Club - Health & Spa

Av. Mário Sacramento, 113
3830-052 Ílhavo
Tel 234 329 866

geral@goldenclub.com.pt | www.goldenclub.com.pt

Horário

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



Grupo de Dança - Associação Cultural

Grupo de Jovens "Pestinhas"

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



Illiabum Clube

Pav. Cap. Adriano Nordeste,
Parque Illiabum Av. 25 de Abril
3830-044 Ílhavo
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 Ílhavo

Rotary Clube de Ílhavo

Apartado 134
3830-909 Ílhavo
rotaryclubilhavo@gmail.com

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 efetuado, aferindo de forma sistemática o sucesso do seu programa de atividade física. Deve utilizar o pedómetro nas atividades deste programa.

ETAPA UM: ponto de partida

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

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 objetivos

Coloque um objetivo 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.

MARÇO

DOM 4

PARTICIPEI!

09h00

Arranque 2.^a fase programa:

Caminhada pelo Município com 3 grandes momentos

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

com 2 locais de paragem:

10h00 Barra (campos da Quinta da Barra), onde se realizará uma aula de atividade física

11h00 Costa Nova (junto ao Clube de Vela), onde se realizará uma sessão de ioga/alongamentos

Local de Chegada

11h45 Jardim Oudinot onde poderá acompanhar a confeção de uma receita saudável com a convidada de honra Lígia Santos (vencedora do MasterChef Portugal 2011)

CMI e Todos os Parceiros

QUA 7

PARTICIPEI!

20h45

Aula de Grupo

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
Grupo de Jovens "Pestinhas"

SÁB 10

PARTICIPEI!

09h45

Aula de Hidroginástica

Piscina Municipal de Ílhavo
Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 14

PARTICIPEI!

18h30

Aula de Zumba

Ginásio Gimclube

DOM 18

PARTICIPEI!

10h30

Ginástica Localizada

Ritmos Academia Gimnodesportiva

QUA 21

PARTICIPEI!

19h00

Caminhada pelo Município

Farmácia Santos (Ílhavo)

DOM 25

PARTICIPEI!

10h00

Aula de Dança

Pavilhão Municipal da Gafanha da Encarnação
Grupo de Jovens "Pestinhas"

QUA 28

PARTICIPEI!

19h00

Aula de karaté

GoldenClub - Healthclub & Spa

SÁB 31

PARTICIPEI!

15h30~17h30

Jogos Salvamento Aquático

Piscina Municipal de Ílhavo
Câmara Municipal de Ílhavo

ABRIL

QUA 4

PARTICIPEI!

20h45

Aula de Grupo

Mercado Municipal de Ílhavo

Grupo de Jovens "Pestinhas"

SEG 9

PARTICIPEI!

Comemoração Feriado Municipal - tarde desportiva

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 11

PARTICIPEI!

19h00

Caminhada pelo Município

Farmácia Santos (Ílhavo)

SÁB 14

PARTICIPEI!

09h45

Aula de Hidroginástica/hidrobike

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 18

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Grupo

Ginásio Clube do Fitness

DOM 22

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Localizada

Ritmos - Academia Gimnodesportiva

DOM 29

PARTICIPEI!

10h00

Aula de Dança

Pavilhão Municipal da Gafanha do Carmo

Grupo de Jovens "Pestinhas"

MAIO

QUA 2

PARTICIPEI!

19h00

Caminhada pelo Município

Farmácia Santos (Ílhavo)

SÁB 5

PARTICIPEI!

10h00

Passeio de BTT

Piscina Municipal de Ílhavo

CAPGE

QUA 9

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Power Local

Ginásio Gimclube

DOM 13

PARTICIPEI!

10h30

Aula de Localizada

Ritmos - Academia Gimnodesportiva

QUA 16

PARTICIPEI!

19h30

Aula de grupo

Ginásio Clube do Fitness

DOM 20

PARTICIPE!!

10h00

**Mega Passeio Pedestre
- Sensibilização e limpeza
das nossas praias**

Largo do Farol da Barra

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 23

PARTICIPE!!

19h30

Aula de Power Local

Ginásio Gimclube

SÁB 26

PARTICIPE!!

15h30~17h30

Workshop Natação Sincronizada

Piscina Municipal de Ílhavo

QUA 30

PARTICIPE!!

19h00

Caminhada pelo Município

Farmácia Santos (Ílhavo)

JUNHO

DOM 3

PARTICIPEI!

09h00

Caminhada por uma Causa

Museu Marítimo de Ílhavo

Rotary Clube de Ílhavo

QUA 6

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Grupo

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Ginásio Clube do Fitness

QUA 13

PARTICIPEI!

19h00

Caminhada pelo Município

Farmácia Santos (Ílhavo)

DOM 17

PARTICIPEI!

10h00

XII Grande Pedalada

Praça do Centro Cultural de Ílhavo

Câmara Municipal de Ílhavo

QUA 20

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Grupo

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Ginásio Clube do Fitness

DOM 24

PARTICIPEI!

10h30

Circuito de Fitness

GoldenClub - Healthclub & Spa

QUA 27

PARTICIPEI!

19h30

Aula de Power Local

Ginásio Gimclube

JULHO

DOM 1



**Grande festa
de Confraternização
para todos os Participantes
no Programa**



DESPORTO
PARA
TODOS

promotor:



Câmara Municipal de **Ilhavo**

parceiros:



Farmácia Moderna



Rotary Clube de Ilhavo