



6 de Abril
Programa



Dia Mundial da Atividade Física

Caminhada + 55

Dia e Local

- A Caminhada será realizada no dia 6 de Abril e vai decorrer na zona ribeirinha, sendo o seu início / ponto de encontro junto à Doca de Santo Amaro pelas 10:00h.
- Aos participantes que forem com o transporte da Junta de Freguesia, o ponto de encontro será no parque de estacionamento da Piscina M. de Santa Clara às 09:00h

Público-Alvo

- Destina-se a todos os Fregueses com mais de 55 anos

Transporte

- A Junta de Freguesia de Santa Clara assegura o transporte dos primeiros 50 fregueses inscritos nesta atividade. Para tal deverão inscrever-se na receção da Piscina ou numa das sedes da Junta de Freguesia

Objetivo

- Tem como objetivos: - Sensibilizar para a importância da prática de exercício físico regular;
- Divulgar do **Programa +55** do Departamento de Desporto da CML;

Horários

Os Participantes deverão ser informados do horário de presença e do tempo estimado de atividade.

PROGRAMA

09h00 - Piscina Santa Clara – Concentração para todos aqueles que forem no transporte da Junta de Freguesia (limitado aos primeiros 50 inscritos), seguida de deslocação no Autocarro da Junta de Freguesia até à Doca de Santo Amaro.

10h00 - Doca de Santo Amaro – concentração

Realização de alguns exercícios de aquecimento

10h30 - Partida da caminhada de 4km

11h30 - Jardins da Torre de Belém – Concentração após a prova

Realização de alguns Exercícios de relaxamento

12h00 - Regresso no Autocarro da Junta de Freguesia até à Piscina



6 de Abril
Programa

Dia Mundial da Atividade Física

Piscina de Santa Clara
17h30 às 20h00

Entidade Responsável pela Atividade – Junta de Freguesia de Santa Clara

Atividades e Horários

- *Atividades Lúdicas - 17h30 às 19h00*
 - *Público-alvo – Crianças*
 - *Estafetas, gincanas e jogos aquáticos*

- *1 hora Nadar – 18h00 às 19h00*
 - *Público-alvo – Adultos e Crianças*
 - *Natação Pura*

- *Mega Aula Hidroginástica – 19h15 às 20h00*
 - *Público – Alvo – Adultos*
 - *Hidroginástica*

Observações: Os alunos devem comparecer na Piscina 15 minutos antes do início da atividade

Para mais informações contacte a piscina através dos seguintes contactos:

Telf: 211165323

E-mail: piscina@jf-santaclara.pt

Escola Básica 2,3 Pintor Almada Negreiros
10h00 Às 16h00

Entidade Responsável pela Atividade – Educar a Sorrir (C/ o apoio da Junta de Freguesia de Santa Clara)

- *Atividades Diversas*
- *Público-alvo – Crianças dos Jardins de Infância, 1º e 2º Ciclo da Freguesia*