MOVIMENTO É VIDA

Um programa totalmente gratuito, que junta a prática de atividade física adaptada a cada pessoa com a alegria do convívio em grupo. Porque viver mais tempo merece ser sinónimo de viver com mais energia e felicidade.

Mais força e equilíbrio
Melhora a flexibilidade e reduz o risco de quedas.
Mais saúde
Combate o sedentarismo e protege o seu corpo.
Mais convívio
Afasta o isolamento com momentos bem passados.

Como se inscrever?
O programa é desenhado para munícipes com mais de 55 anos, que mantêm a sua autonomia e querem melhorar a sua condição física.

Para começar a cuidar de si, basta pedir ao seu médico de família para preencher a respetiva ficha de inscrição. (Por motivos de segurança e saúde, o programa não é indicado para quem tem sequelas graves de saúde que causem dependência física ou demência grave).

UNIDADE LOCAL DE SAUDE
SANTA MARIA



MOVIMENTO É VIDA

A VIDA ESTÁ EM MOVIMENTO

atividade física para +55

ACHADA _ A.D.R. da Achada

4.ª feira e 6.ª feira	10h30

ALCAINÇA _ Pavilhão do Alcainça Atlético Clube

3.ª feira e 5.ª feira	09h15

BARRIL _Antiga Escola Primária do Barril

4.ª feira e 6.ª feira	09h30

CARVOEIRA _Centro Associativo da Carvoeira

3.ª feira e 5.ª feira	14h30

CARVALHAL _A.C.R. do Carvalhal

3.ª feira e 5.ª feira	11h15

CASAIS DE SÃO LOURENÇO _A.C.R. C. de S. Lourenço

2.ª feira e 4.ª feira	11h15

CHELEIROS_ Antiga Escola Primária de Cheleiros

3.ª feira e 5.ª feira	10h15

ENCARNAÇÃO _ Pav. D. M. da Encarnação

4.ª feira e 6.ª feira	10h45 e 11h30

ENXARA DO BISPO _ A.C.D. da Enxara Do Bispo

2.ª feira e 5.ª feira	15h30

ERICEIRA _ Piscinas Municipais da Ericeira

2.ª feira e 5.ª feira	14h45 e 15h30
4.ª feira e 6.ª feira	15h00

ERICEIRA _ Parque de Santa Marta

3.ª feira e 5.ª feira	15h00

GONÇALVINHOS _ G.R. Gonçalvinhense

3.ª feira e 5.ª feira	11h00

GRADIL _ Casa do Povo do Gradil

4.ª feira e 6.ª feira	14h30

IGREJA NOVA _ Antigo JI da Igreja Nova

4.ª feira e 6.ª feira	09h15

LAGOA _ G.C.D. da Lagoa

4.ª feira e 6.ª feira	15h30

LIVRAMENTO _ Pavilhão da EB1 da Azueira

3.ª feira e 5.ª feira	09h15

MAFRA _ Pavilhão do PDM Mafra

2.ª feira e 4.ª feira	09h15 e 10h00
3.ª feira e 5.ª feira	09h15, 10h00 e 15h30
4.ª feira e 6.ª feira	15h30

MALVEIRA _ Pavilhão D.M. da Malveira

3.ª feira e 6.ª feira	09h30 e 10h15

MILHARADO _ A.C.R.D. do Milharado

3.ª feira e 5.ª feira	09h15

MONTE BOM _ Associação C.R.D. de Monte Bom

4.ª feira e 6.ª feira	09h15

MONTEMURO _ C.D.R. de Montemuro

3.ª feira e 5.ª feira	11h15

MURGEIRA _ Sede do Rancho da Murgeira

4.ª feira e 6.ª feira	14h30

PÓVOA DA GALEGA _ Póvoa da Galega

3.ª feira e 5.ª feira	10h15

RIBAMAR _ Associação de Moradores de Ribamar

4.ª feira e 6.ª feira	14h30

SANTO ISIDORO _ C.D. "Os Unidos" Santo Isidoro

2.ª feira	14h30
6.ª feira	10h15

SOBRAL DA ABELHEIRA _ G.R. Sobralense

4.ª feira e 6.ª feira	15h30

SOBREIRO _ Liga dos Amigos do Sobreiro

4.ª feira e 6.ª feira	11h30

VENDA DO PINHEIRO _Pav. EB1 da Venda do Pinheiro

3.ª feira e 6.ª feira	09h15 e 10h00

VILA FRANCA DO ROSÁRIO
Sede do Rancho de V.F. do Rosário

2.ª feira e 5.ª feira	14h30