



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 a solicitar o envio das novidades e informações do programa. As informações do programa estão disponíveis em 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 atividades aos sábados (período da manhã).

parceiros:



ACD "Os Ílhavos"
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



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



Grupo Desportivo da Gafanha - Secção de Baquetebol
Rua Prof. Maria Luz Carlos, n.º 20
3830-715 Gafanha da Nazaré
Tel. 234 191 143
Serviços: Treinos/jogos Basquetebol; Atividades lúdico/desportivas.



Horário
2ª a 6ª | 18h00-23h00
Sábado e Domingo | 09h00-22h00
dependente das atividades durante o fim de semana

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



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



AGENDA
MAR-JUN 2013



parceiros:



www.cm-ilhavo.pt



Facebook.com/cmi

10 março 09h30

Caminhada das Associações do Município de Ílhavo

5.ª edição do Programa DPT
Primavera/Verão
Jardim Oudinot
Parceiro: CMI e Parceiros do Programa

13 qua 18h30

Aula de Zumba

Ginásio Gimclube
Parceiro: Gimclube

17 dom 10h00

Aula de Dança

Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo
Parceiro: Grupo de Jovens " As Pestinhas"

20 qua 18h30

Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

ACD " Os Ílhavos"
Parceiro: ACD " Os Ílhavos" e AKCV

24 dom 10h00~12h00

Brincar ao Basquetebol

Pavilhão Capitão Adriano Nordeste
Parceiro: Illiabum Clube

27 qua 18h30

Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

ACD " Os Ílhavos"
Parceiro: ACD " Os Ílhavos" e AKCV

1 abril 15h00~18h00

Fitness Solidário

Comemoração do Feriado Municipal
15h30 – Aula de Combat;
16h30 – Aula de Zumba;
17h30 – Sessão de Alongamentos.
Junto ao Mercado Municipal de Ílhavo
Parceiro: Gimclube e CMI

6 sáb 11h15~12h00

Aula de Hidroginástica

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
Parceiro: CMI

10 qua 20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
Parceiro: Grupo de Jovens " As Pestinhas"

14 dom 10h00

Caminhada "À Descoberta do Município"

Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré
Parceiro: GDG – Secção Basquetebol

17 qua 19h30

Aula de Grupo

Ginásio Goldenclub – Hotel Ílhavo
Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

21 dom 10h00

Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha do Carmo
Parceiro: AKCV – Associação de kempo Chinês de Vagos

24 qua 19h30

Aula de Hidroginástica

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
Parceiro: CMI

28 dom 10h00

Aula De Ginástica Localizada

Academia Ritmos
Parceiro: Ritmos - Academia Gimnodesportiva

5 maio 10h00~12h00

Brincar ao Basquetebol

Pavilhão Capitão Adriano Nordeste
Parceiro: Illiabum Clube

8 qua 18h30

Aula de Zumba

Ginásio Gimclube
Parceiro: Gimclube

12 dom 10h00

Basquetebol em Família

Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha da Nazaré
Parceiro: GDG- Secção Basquetebol

15 qua 18h30

Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

ACD " Os Ílhavos"
Parceiro: ACD " Os Ílhavos" e AKCV

19 dom 10h00

Mega Passeio Pedestre

Sensibilização e limpeza das nossas praias
Largo do Farol – Praia da Barra
Parceiro: CMI

22 qua 18h30

Aula de Zumba

Ginásio Gimclube
Parceiro: Gimclube

26 dom a definir

Caminhada em Família

Inserida no Grande Prémio Rádio Terra Nova
Jardim Oudinot
Parceiro: CMI e Rádio Terra Nova

29 qua 20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal de Ílhavo
Parceiro: Grupo de Jovens " As Pestinhas"

2 junho 09h30

Caminhada Solidária - Rota do Bacalhau

junto ao Museu Marítimo de Ílhavo
Parceiro: Rotary Clube de Ílhavo

5 qua 18h30

Aula de Zumba

Ginásio Gimclube
Parceiro: Gimclube

9 dom 10h00

Aula de Energia Interna e Defesa Pessoal

Jardim Oudinot
AKCV – Associação de Kempo Chinês de Vagos

12 qua 19h30

Aula de Grupo

Ginásio Goldenclub – Hotel Ílhavo
Parceiro: Goldenclub – Healthclub & Spa

16 dom 10h00

XII Grande Pedalada

Praça do Centro Cultural de Ílhavo
Parceiro: CMI

19 qua 20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal de Ílhavo
Parceiro: Grupo de Jovens " As Pestinhas"

22 sáb 19h00

Aula de Hidroginástica em Família

Piscina Municipal de Ílhavo
Parceiro: CMI

26 qua 20h45

Aula de Ginástica

Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré
Parceiro: Grupo de Jovens " As Pestinhas"

30 dom 09h30

Festa de Encerramento DPT

Jardim Oudinot
Parceiro: CMI e Parceiros do Programa

Dicas de Saúde

Em pé, qual o modo mais correto de elevar pesos, colocar ou retirar objetos de locais altos?



Como sentar-se adequadamente?



Ao realizar atividades domésticas, trabalhos sobre um mesa ou balcão?



Como proteger a coluna ao trabalhar agachado, no jardim, por exemplo?



Como carregar mochilas, sacos de compras, malas ou outros objetos pesados?



Como proteger a coluna ao assistir TV e relaxar em casa?



Como levantar-se corretamente da cama?



Estando de pé, qual a melhor maneira de levantar e carregar pesos?

