



ACD "OS ÍLHAVO"

Av. Sr.º do Pranto n.º 20
3834-046 Ílhavo
Tel. 234 321 620
acd.osilhavos@sapo.pt

Serviços:

Atletismo, Pesca
Desportiva, Trail, Ballet,
Kickboxing, Ginástica, Defesa
Pessoal, Kempo Chinês e
Lohan Chi



AKCV - ASSOCIAÇÃO DE KEMPO CHINÊS DE VAGOS

Praia da Vagueira
Tel. 234 099 820/916 171 508
akempovagos@gmail.com

Horário:

3ª e 6ª | 19h00~21h00

Serviços:

Aulas de Kempo Chinês,
Kajukenbo, Gung Fu, Defesa
Pessoal, Lohan Chi e Energia
Interna.



CAPGE/APACGE

Clube Associação de Pais da
Gafanha da Encarnação
Edifício Sócio Educativo /
Piscina Municipal da Gafanha
da Nazaré
Tel 234 366 738
capge@hotmail.com

Horário:

2ª a 6ª | 17h15~20h45



FULLDANCESTUDIO

Rua Ribas n.º 79, São Salvador
383-221 Ílhavo
Telm 91 67 77 870
fulldanceproject@hotmail.com

Serviços:

Aula de Expressão Corporal,
Dança para adultos, zumba e
Fullpower class - Localizada



GRUPO DESPORTIVO DA GAFANHA - SECÇÃO DE BASQUETEBOL

Rua Prof. Maria Luz Carlos,
n.º 20
3830-715 Gafanha da Nazaré
Tel. 234 191 143

Horário:

2ª a 6ª | 18h00~23h00

Sábado e Domingo
09h00~22h00
(dependente das atividades
durante o fim de semana)

Serviços:

Treinos/jogos Basquetebol;
Atividades lúdico/desportivas.



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

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.



GRUPO DE JOVENS "PESTINHAS"

Rua da Creche, 11
3830-592 Gafanha da Nazaré
helena_queiros_@hotmail.com

Horário:

2ª | 18h30~22h00
4ª | 18h30~22h00
6ª | 19h00~20h30 e
21h00~22h00 (na Gafanha D
'Aquém, sala da Tulha)

Sábado | 10h00~13h00

Serviços:

Dança Infantil, Dança Juvenil
e Adultos, Ginástica (vários
estilos, hip pop, latino, afro etc.)



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. 965 440 740/ 963 970 056
a.g.ritmos@gmail.com

Horário:

2ª a 6ª | 17h30~20h30

Serviços:

Baby Gym, Ginástica Rítmica,
Dança, Ginástica, Ballet
Clássica, Localizada, Pilates
e Personal Training, karaté e
festas de aniversário.



ROTARY CLUBE DE ÍLHAVO

Apartado 134
3830-909 Ílhavo
rotaryclubilhavo@gmail.com

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.

Esta 6.ª etapa do 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),
sábados (período da
manhã/tarde) e domingos
(período da manhã),
durante o ano, exceto nos
dias feriados.

PARCEIROS:



Rotary Clube de Ílhavo

FEVEREIRO

15 SÁB 18h00

Arranque Programa Municipal Desporto para Todos

CAMINHA/CORRIDA NOTURNA

Praça do Centro Cultural de Ílhavo
org.: CMI

19 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

22 SÁB 11h15

AULA DE HIDROGINÁSTICA

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
org.: CMI

26 QUA 18h30

CAMINHADA PELO MUNICÍPIO POR S. SALVADOR

Piscina Municipal Ílhavo
org.: CMI

MARÇO

1 SÁB 10h30

AULA DE PILATES

Academia Ritmos, Gafanha da Nazaré
parceiros: Ritmos - Academia Gimnodesportiva

9 DOM 18h30

AULA DE ZUMBA

FullDanceStudio, Ílhavo
parceiros: FullDanceStudio

12 QUA 20h00~21h00

DANÇA CONTEMPORÂNEA PARA ADULTOS

FullDanceStudio, Ílhavo
parceiros: FullDanceStudio

15 SÁB 15h30~17h00

ATIVIDADE: AULA DE AQUAFITNESS

Piscina Municipal de Ílhavo
org.: CMI

19 QUA 18h30

CAMINHADA "DIA DO PAI"

Junto à Piscina Municipal de Ílhavo
org.: CMI

23 DOM 10h00

ESCOLA DE TÊNIS/AULA DE TÊNIS

Campos Ténis - Ílhavo
org.: CMI

26 QUA 19h15

AULA DE LOHAN CHI

ACD "Os Ilhavsos"
parceiros: ACD "Os Ilhavsos" e AKCV

29 SÁB 11h15

AULA DE HIDROGINÁSTICA

Piscina Municipal de Ílhavo
org.: CMI

ABRIL

2 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

6 DOM 10h30

AULA DE ZUMBA

Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha do Carmo
parceiros: Grupo de Jovens "As pestinhas"

9 QUA 21h00

AULA DE ZUMBA

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

12 SÁB 10h30

ENCONTRO PAIS -FILHOS EM BASQUETEBOL

Pavilhão Municipal da Gafanha da Nazaré
parceiros: Grupo Desportivo da Gafanha

16 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA PELA GAFANHA DA NAZARÉ

Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

23 QUA 19h00

AULA DE GRUPO

Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo
parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

27 DOM 10h00~12h00

BRINCAR AO BASQUETEBOL

Pavilhão Municipal Cap. Adriano Nordeste
parceiros: Illiabum Clube

30 QUA 19h15

AULA DE LOHAN CHI

ACD "Os Ilhavsos"
parceiros: ACD "OS Ilhavsos" e AKCV

MAIO

4 DOM 10h00

CAMINHADA "DIA DA MÃE"

Largo da Bruxa, Gafanha da Encarnação
Jardim 31 de Agosto, Gafanha da Nazaré
Piscina Municipal de Ílhavo
org.: CMI

7 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

11 DOM 10h00

PASSEIO DE BTT PELA GAFANHA DA ENCARNAÇÃO E GAFANHA DO CARMO

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré
parceiros: CAPGE / APACGE

14 QUA 19h15

AULA DE LOHAN CHI

ACD "Os Ilhavsos"
parceiros: ACD "Os Ilhavsos" e AKCV

17 SÁB Todo o dia

FEIRA DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré
org.: CMI e parceiros do Programa DPT

21 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

24 SÁB 15h30~17h30

SÁBADO DIVERTIDO NÁUTICO ORI-CANOAGEM

Praia da Barquinha (Ílhavo)
org.: CNAI

28 QUA 19h00

AULA DE GRUPO

Ginásio Goldenclub - Hotel Ílhavo
parceiros: Goldenclub - Healthclub & Spa

JUNHO

1 DOM 09h00

CAMINHADA DA ROTA DO BACALHAU

Museu Marítimo de Ílhavo
org.: CMI e Rotary Clube de Ílhavo

4 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

8 DOM 09h30~12h00

III ENCONTRO DE CANOAGEM/VELA EM FAMÍLIA

Clube de Vela da Costa Nova e
Associação Náutica da Gafanha da Encarnação
org.: CMI, CVCN e ANGE

11 QUA 21h00

AULA DE ZUMBA

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

18 QUA 18h30

CAMINHADA / CORRIDA NOCTURNA

Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré
org.: CMI

22 DOM 10h00

XV GRANDE PEDALADA E ABERTURA DA PISCINA MUNICIPAL DE VALE DE ÍLHAVO

Praça do Centro Cultural de Ílhavo
org.: CMI

25 QUA 19h15

AULA DE LOHAN CHI

ACD "Os Ilhavsos"
parceiros: ACD "Os Ilhavsos" e AKCV

27 SEX

Encerramento do Programa

CAMINHADA E MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA

20h00 Caminhada
21h30 Mega Aula de Hidroginástica
Piscina Municipal de Ílhavo
org.: CMI e parceiros do DPT

28 SETEMBRO

Reinício da 7ª edição do Programa Municipal Desporto para Todos

MEGA AULA DE ZUMBA

10h00~12h00
Pavilhão Gimnodesportivo Gafanha do Carmo
org.: CMI e parceiros do DPT