

PARADO
É QUE NÃO

2021
MAIO



PROGRAMA DE PROMOÇÃO
DE ATIVIDADE FÍSICA



PARADO É QUE NÃO

MAIO 2021

Objetivo

Sensibilizar as pessoas para a importância da prática de atividade física

Roupa a utilizar

Aconselha-se a utilização de roupa desportiva confortável, adequada à estação e à atividade em causa.

A atividade está coberta por um seguro?

Todas as atividades estão cobertas por um seguro de acidentes pessoais. Alertamos que a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira não se responsabiliza por danos causados a terceiros.

ORIENTAÇÃO DGS

para a prática da Atividade Física

Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.e. parques, via pública, jardins e natureza)

- 1. As sessões de treino que decorram ao ar livre devem privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.*
- 2. Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.*
- 3. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.*

9 MAIO 10H30

KEMPO + ZUMBA

Parque Urbano da Quinta da Piedade

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Centro Popular de Cultura e Desporto

Inscrições: Centro Popular de Cultura e Desporto

16 MAIO 10H30

ZUMBA

Passeio Pedonal Ribeirinho, Alhandra

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Sociedade Euterpe Alhandrense

Inscrições: Sociedade Euterpe Alhandrense

30 MAIO 10H30

ZUMBA

Ringue Cabo Vialonga, junto ao Clube

Org.: Divisão Desporto e Lazer

Apoio: Sport Clube Recreativo Cabo Vialonga

Inscrições: Sport Clube Recreativo Cabo Vialonga