

"A Ciência não tem idade" programação de atividades em parceria com o Centro Ciência Viva de Lagos

14 de Outubro - 10h00 | "Cozinha Molecular" - C.C. Viva de Lagos
25 de Novembro - 17h00 | "A Ciência das Coisas" - C.Social de Almádena
15 de Dezembro - 17h30 | "Os astros que (tb) são séniores - Sala G. A. Chinicato
27 de Janeiro - 10h00 | "O Saber das plantas" - Auditório paços do concelho séc. XXI
25 de Fevereiro - 18h00 | "As conchas têm nome" - Clube Estrela Desportiva de Bensafrim
10 de Março - 10h00 | "Descobrir o invisível" - C.C Viva de Lagos
07 de Abril - 15h00 | "Ciclo do Mel" - C. Cultural de B.S. João
18 de Maio - 18h00 | "Sais de banho e Creme de Mãos - Clube ABC Espichenses
09 de Junho - 18h00 | Camara, Luz, ação - Sala Associação Ola Sargaçal

+ Informações nos locais de prática do projeto "saúde em Movimento" e no gabinete de avaliação e prescrição de exercício do centro de saúde de Lagos.

ATIVIDADES PONTUAIS 2015/2016

SESSÃO DE ABERTURA PALESTRA: "É TEMPO DE SER FELIZ"

02 de Outubro - Auditório Ed. Paços do Concelho Séc XXI, 09H30
Apresentação "Saúde em Movimento" 2015/2016

PREVENÇÃO DE RISCO EM IDOSOS "NÃO CAIA NISSO"

29 de Outubro - 10H00
Local: Auditório Ed. Paços do concelho séc. XXI

SESSÕES DESCENTRALIZADAS "SENSIBILIZAÇÃO SOBRE RISCO DE SISMO E TSUNAMI"

02 a 19 de Novembro
Local: Locais de prática das aulas Saúde em Movimento"
Centro Comunitário do Chinicato

ALMOÇO DE NATAL

13 de Dezembro - 12H00 Local: Restaurante Adega da Marina

BAILE DE NATAL

13 de Dezembro - 15H00 Local: Sala Polivalente do Caslas
(Junto à Segurança Social)

FÉRIAS NATAL

18 a 31 de Dezembro

INTERRUPÇÃO CARNAVAL

08 a 10 de Fevereiro

OLIMPIADAS SÉNIOR (SILVES, LAGOA, PORTIMÃO E LAGOS)

24 Feb - Silves/ 16 Mar- Lagos/ 27 Abr- Lagoa/ 18 Mai- Portimão

FÉRIAS DA PÁSCOA

21 de Março a 01 de Abril

SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

27 Janeiro e 27 Maio - Auditório Ed. Paços do Concelho Séc. XXI

MARCHA NOTURNA REGIONAL- "CAMINHADA DO EDUCADOR"

27 de Maio, 21H30 Complexo Desportivo Municipal de Lagos

CAMINHADA EM FAMÍLIA

29 de Maio, 09H30, local a definir

FESTA DE ENCERRAMENTO

12 de Junho 09H30 - Local: Bensafrim
Apoio: Clube Estrela Desportiva de Bensafrim
e União de Juntas Bensafrim/ Barão

FÉRIAS DE VERÃO

06, 13, 20 e 27 de Julho
Ginástica na Praia da Batata 09H30-10H30



SAÚDE EM MOVIMENTO

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA

LAGOS • Atividades 2015/2016





A 13.ª edição do projeto "Saúde em Movimento" e o Centro Municipal Marcha e Corrida, continuam a promover atividades para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos munícipes de Lagos.

Objectivos Gerais:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes de Lagos;
- Desenvolver estilos de vida saudáveis e promover o envelhecimento activo.

População alvo:

Todos os munícipes com idade superior a 40 anos "Saúde em Movimento";
 Todos os munícipes que pretendam desenvolver ou implementar a realização de Marcha e Corrida com acompanhamento e aconselhamento - Centro Municipal Marcha Corrida.

Descrição:

Projecto de intervenção através da prática de actividades adaptadas às condições de saúde dos participantes;

Procedimentos:

- Entrevista, Avaliação, Prescrição de Exercício de acordo com os Objectivos e condição de Saúde dos Utentes (Centro de Saúde de Lagos - 6ª feiras manhã 10H00- 12H00)
- Atestado médico (pessoas com risco cardiovascular moderado e severo)
- Taxa de assiduidade de pelo menos 70%.
- Inscrição em pelo menos 2 sessões semanais.

Taxa de Participação:

- 10 € anual (montante destinado ao seguro de actividades regulares e pontuais através do Programa Nacional Marcha Corrida Centro Municipal de Lagos)
- 7€ mensais para a participação nas classes do projecto;

Equipa técnica:

- 1 Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação - CML
- 1 Técnico Superior de Educação Física e Desporto- CML
- 3 Técnicos Superiores de Educação Física - Clubes do Concelho
- Técnicos de Saúde

ATIVIDADES REGULARES

LAGOS • GINÁSIO DO ESPAÇO JOVEM

Segundas e Quartas: Manhã: 9h30 às 10h15; 10h15 às 11h00 · Tarde: 16h00 às 16h45;
Terças e Quintas: · Manhã: 9h30 às 10h15;

LAGOS • ESTÁDIO MUNICIPAL SALA DE MUSCULAÇÃO

(parceria Lagos em forma, E.M)
Terças e Quintas: Manhã: 9h00 às 12h00;

CHINICATO • SEDE GRUPO DE AMIGOS DO CHINICATO

Terças e Quintas: Tarde: 18h00 às 18h45;

SARGAÇAL • ESCOLA PRIMÁRIA

Terças e Quintas: Tarde: 18h00 às 18h45;

ODIÁXERE • COMPLEXO DESPORTIVO ODIÁXERE

Terças e Quintas: Tarde: 15h30 às 16h15;

BARÃO DE S. JOÃO • CENTRO CULTURAL DE BARÃO DE S. JOÃO

Terças e Quintas: Tarde: 15h15 às 16h00;

BENSAFRIM • SEDE ESTRELA DESPORTIVA DE BENSAFRIM

Terças e Quintas: Tarde: 19h00 às 19h45;

ESPICHE • ABC «OS ESPICHENSES»

Segundas e Quartas: Tarde: 19h00 às 19h45;

ALMÁDENA • CENTRO SOCIAL

Segundas e Quartas: Tarde: 18h00 às 18h45;

LUZ • SALA CRODUIZENSE

Terças e Quintas: Tarde: 19h00 às 19h45 (aguarda nº mínimo de participantes- inscrições ABERTAS)

PORTELAS • ESCOLA PRIMÁRIA

Terças e Sextas: Manhã: 10h00 às 10h45

CENTRO DE SAÚDE DE LAGOS

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício
Sextas - Setembro a Junho: Manhã: 10h00 às 12h00;

MARCHAS PASSEIO* • CONCELHIAS E REGIONAIS (1X MÊS)

Domingo: Manhã: 10h00 - Outubro a Abril
09h30 - Maio a Setembro;

* a participação nas marchas passeio implica a adesão ao Seguro Anual do Programa Nacional de Marcha corrida - Inscrições e informações no Gabinete de Avaliação e prescrição de exercício no Centro de Saúde de Lagos, no Serviço de Juventude e Desporto e na J. F. de S. Gonçalo de Lagos



Percurso 1



Percurso 2



Percurso 3

Informações de Percorso

Percurso 1

Estádio Municipal
Distância: 1350 m
Tipo: Fácil

Percurso 2

Avenida dos Descobrimentos
Distância: 6000 m
Tipo: Fácil

Percurso 3

Percorso Pedestre Pedra do Galo
Distância: 6600 m
Tipo: Moderado



PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

