





É TEMPO DE # BEACTIVE



UMA SOCIEDADE #BEACTIVE É UMA SOCIEDADE INCLUSIVA, FELIZ E SAUDÁVEL

MENSAGENS:

- O desporto exerce uma atração universal e é benéfico tanto para o bem-estar físico como mental..
- O desporto é acessível a todas as pessoas, independentemente das suas origens, cultura, idade, sexo ou aptidão física.
- O desporto oferece um estímulo emocional e pode contribuir significativamente para incutir um sentimento de união, que ajuda a cimentar as comunidades.
- As atividades desportivas podem desempenhar um importante papel na promoção da coesão social ao integrarem grupos minoritários e marginalizados.
- O desporto pode contribuir para a criação de empregos e o crescimento e representar um contributo positivo para a economia da Europa.
- As pessoas, as comunidades e os decisores podem ajudar a valorizar mais o desporto e o exercício de atividade física e para construir uma sociedade ativa.

PÚBLICO-ALVO:

Todos

PROGRAMA PALMELA É BEACTIVE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO #Bo A stir o #IDD I#M unidía in de Bolto a la #Bolto a

#BeActive#IPDJ#Município de Palmela #Palmela Desporto, E.M.

24 SETEMBRO | 11H30 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

HIDROCORAÇÃO - Aula aberta de Hidroginástica

Duração: 1h | Destinatários: maiores de 14 anos

Participação: gratuita

Inscrição prévia obrigatória na Piscina Municipal de Pinhal Novo:

212 389 900 / geral@palmeladesporto.pt

Parceria: Federação Portuguesa de Cardiologia Organização: Câmara Municipal de Palmela e Palmela Desporto, E.M.

25 SETEMBRO | 9H00

CAMINHADA DESPORTIVA "DE PALMELA AO CORAÇÃO DA SERRA"

Destinatários: População em geral (a partir dos 6 anos);

Grau de dificuldade (1 a 5): 4 (Difícil - percurso longo com declives acentuados);

Distância: 11,4 kms; Duração prevista: 3h30m;

Inscrição prévia gratuita (obrigatória e limitada a 100 participantes) até ao dia 22 de setembro, às 16h30, para 21 233 66 36 | desporto@cm-palmela.pt

A inscrição só é efetiva após confirmação da sua aceitação pela entidade organizadora.

Parceria: Fundação Portuguesa de Cardiologia Organização: Câmara Municipal de Palmela

29 SETEMBRO | PISCINAS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

AULAS ABERTAS: ESCOLA DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA E HIDROTERAPIA

Destinatários – a partir dos 14 anos (uma entrada gratuita no dia e por classe, enquadramento nas aulas em função das respetivas idades/classes disponível no horário escolhido). Os interessados devem inscrever-se previamente junto da secretaria de cada piscina até ao dia 23 de Setembro | Entradas livres e gratuitas

Atividades também integradas no Dia Mundial do Coração Inscrições/Informações desporto@cm-palmela.pt; geral@palmeladesporto.pt