

ATIVIDADES REGULARES			
Local	Sala atividade	Dias	Horário
Lagos	Ginásio do Espaço Jovem	2ª e 4ª	09:15h - 10:00h 10:00h - 10:45h
		2ª e 4ª	16:00h - 16:45h 17:30h - 18:15h
		3ª e 5ª	09:15h - 10:00h 10:00h - 10:45h
	Exercícios Aquáticos Piscina Municipal *	5ª	10:45h - 11:30h
Chinicato	Sede Grupo Amigos Chinicato	3ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Sargaçal	Escola Primária	3ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Odiáxere	Polidesportivo Odiáxere	2ª e 4ª	14:15h - 15:00h
B. S. João	C.C. Barão de S. João	3ª e 5ª	09:30h - 10:15h
Bensafrim	Estrela Desportiva de Bensafrim	2ª e 4ª	19:00h - 19:45h
Luz (novo)	CRCD Luzense	Nova classe (em formação)	
Espiche	Sede "ABC" Os Espichenses	2ª e 4ª	19:00h - 19:45h
Almádena	Centro Social	2ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Portelas	Escola Primária	3ª e 5ª	09:45h - 10:30h
Marchas Passeio	Redescobrir a nossa Terra	6ªs	09:30h - 12:00h

* em articulação com o serviço de Ação Social da Autarquia.

Nota: + Informações do programa nos locais de prática "Saúde em Movimento" e no Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício- Espaço Jovem.

Projeto Articular - Intervenção nos Lares da Santa Casa da Misericórdia de Lagos, a partir de outubro.

Programa Diabetes em Movimento - Programa da Direção Geral de Saúde para pessoas com diabetes tipo II (3x semana, 90 min).



SAÚDE em MOVIMENTO

EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO À SUA SAÚDE
GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Não fique parado, marque a sua presença!

NOVAS INSCRIÇÕES

ENTREGUE O SEU CONTACTO NA RECEÇÃO
DA C.M.L. OU NA RECEÇÃO DO ESPAÇO JOVEM

PARA TODOS A PARTIR DOS 40 ANOS



Programa “Saúde em Movimento” 2023/2024

Introdução:

A 21ª edição do programa “Saúde em Movimento” continua a promover atividades para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos municípios de Lagos

Objetivos:

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos municípios de Lagos;
Desenvolver estilos de vida saudáveis e promover o envelhecimento ativo.

População alvo:

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

Descrição:

Programa de intervenção através da prática de atividades adaptadas às condições de saúde dos participantes.

Procedimentos:

Entrevista, avaliação, prescrição de exercício de acordo com os objetivos e condição de saúde dos utentes (entregar contato na receção da CML ou Espaço Jovem para marcação);
Atestado médico (pessoas com risco cardiovascular moderado e severo);
Termo de responsabilidade.

Taxa de Participação:

Gratuito

Equipa técnica:

1 Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação - CML
1 Técnico Superior de Educação Física e Desporto- CML
6 Técnicos Superiores de Educação Física – clubes do concelho
Técnicos de Saúde

ATIVIDADES PONTUAIS

Nome	Data/local
Novas Inscrições	A partir de 02 de outubro
Sessão de Abertura	6 out. - 10:00h Auditório Paços do Concelho

Avaliações iniciais Aptidão Física Funcional	08 a 13 de novembro - Locais de prática
Redescobrir a nossa terra	Atividades realizadas no concelho como complemento às aulas do programa - 6ªfeira 09:30h - 12:00h - Informação nas aulas
Convívio de Natal	13 de dezembro
Férias de Natal	18 de dezembro a 02 de janeiro
Férias Carnaval	12 a 16 de fevereiro
Olimpíadas Sénior (Encontros desportivos intermunicipais)	Datas a definir entre os municípios de Lagos, Portimão, Lagoa, Monchique e Silves (a partir de janeiro 2024)
Férias da Páscoa	25 a 31 de março
Torneio de Boccia Sénior	15 de maio
Sessão de Educação para a Saúde “Coração mais Saudável”	22 de maio, 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Avaliações finais- Aptidão Física Funcional	03 a 07 de junho- Locais de prática
Convívio Final	12 de junho Mata Nacional de Barão de S. João

MARCHAS PASSEIO REGIONAIS (as datas e locais podem sofrer alterações)

Dia	Hora	Local	Distância
11 nov	10:00h	Marcha da Diabetes - Quarteira	5 - 10km
26 nov	10:00h	Centro Social de Almádena - Lagos-Cancelada	5 - 9km
17 dez	10:00h	Marcha do Pai Natal - Albufeira	5 - 9km
07 jan	10:00h	Salão Sócio Cultural das Portelas - Lagos	5 - 9km
21 jan	10:00h	Clube de Golf Costa Essuri - Ayamonte	5 - 10km
10 mar	10:00h	Largo da Igreja - Vaqueiros Alcoutim	4 - 8Km
07 abr	10:00h	Clube de Odeceixe - Aljezur	5 - 8km
19 mai	09:30h	Clube de Odiáxere - Lagos	5 - 8km
16 Jun	09:30h	Sport Clube de Benafim - Loulé	5 - 10km

Nota: Consultar os horários de transporte nos locais de prática e nas juntas de freguesia.