

Atividades

Categoria: Atividades

Visando difundir a prática desportiva junto da população sénior do concelho, o Município de Torres Novas promove a iniciativa “Sénior Ativo” oferecendo aulas de ginástica em todo o concelho aos residentes com mais de 55 anos. As aulas decorrem, semanalmente, em cada uma das freguesias. A participação é gratuita, sujeita a inscrição prévia nas piscinas municipais e nas juntas de freguesia, e as aulas têm a duração aproximada de uma hora.

A criação de hábitos de vida saudável para uma melhor apetência física, o desenvolvimento de dinâmicas de grupo e um salutar convívio entre todos, possibilitando novas experiências e sensações em contextos distintos são alguns dos objetivos a atingir com este projeto.

Calendário:

U.F Olaia e Paço . segundas . 14h45-15h30 . Centro Escolar de Olaia e Paço

Chancelaria . segundas . 16h-16h45 . Centro Paroquial de Chancelaria

Pedrógão . terças . 14h45-15h30 . Centro Escolar da Serra de Aire

Riachos . terças . 16h-16h45 . Casa do Povo

U.F Brogueira, Parceiros de Igreja e Alcorochel . quartas . 16h-16h45 . Edifício da Associação Desportiva, Recreativa e Cultural de Alcorochel

Freguesias de Torres Novas . quartas . 15h-15h45/16h-16h45 . Piscinas Municipais

Freguesias de Torres Novas . quintas . 15h-15h45/16h-16h45 . Piscinas Municipais

Assentis . sextas . 14h45-15h30 . Centro Escolar de Assentis e Chancelaria

Zibreira . sextas . 16h-16h45 . Antiga Escola Primária

Inscrições: juntas de freguesia e Piscinas Municipais Fernando Cunha

sénior ativo +55 anos

aulas de ginástica
NA SUA FREGUESIA
TORRES NOVAS

PISCINAS MUNICIPAIS FERNANDO CUNHA
torresnovas município

freguesia	dia	hora	local
U.F. Olaia e Paço	2.ª	14h45 - 15h30	Centro Escolar
Chancelaria	2.ª	16h - 16h45	C. Paroquial de Chancelaria
Pedrógão	3.ª	14h45 - 15h30	Centro Escolar
Riachos	3.ª	16h - 16h45	Casa do Povo
U.F. Brogueira, Parceiros de Igreja e Alcorochel	4.ª	16h - 16h45	Edifício da Associação
Freguesias de Torres Novas	4.ª	15h - 15h45/16h - 16h45	Piscinas Municipais
Freguesias de Torres Novas	5.ª	15h - 15h45/16h - 16h45	Piscinas Municipais
Assentis	6.ª	14h45 - 15h30	Centro Escolar
Zibreira	6.ª	16h00 - 16h45	Antiga escola primária

aulas gratuitas • frequência sujeita a inscrição prévia •

inscrições nas piscinas municipais Fernando Cunha ou na sua junta de freguesia

início em outubro de 2023