



## PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE NA 3.ª IDADE

### Actividades Desportivas e Hidroterapia/Hidroginástica

No ano de 2010 participaram regularmente nas actividades de **Exercício e Saúde na 3.ª Idade**, 110 utentes, para o ano de 2011 inscreveram-se nas actividades, 207 utentes, representando um **acréscimo de 88% no número de interessados na prática das actividades para este sector da população**, factor revelador da importância e significado que os utentes têm atribuído às actividades desenvolvidas pelo Gabinete de Desporto do Município.

Todos os Centros de Dia do Concelho, Santa Casa da Misericórdia da Chamusca e Junta de Freguesia da Chamusca/OTL Sénior, manifestaram interesse no Programa e foi definida uma agenda que concilia os horários dos Docentes das Actividades de Enriquecimento Curricular com as Actividades a realizar nas diversas Instituições, permitindo desta forma otimizar recursos humanos e transportes.

Também foi proposto às Instituições participar no Programa de Hidroterapia/Hidroginástica, que terá o seu funcionamento na Piscina Municipal da Chamusca.

Calendarização de **Actividades a partir do dia 7 Fevereiro**:

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Manhã		Santa Casa Chamusca 10H/10H45	Centro Dia Carregueira 10H/10H45	Centro Dia Vale de Cavalos 10H/10H45
	Centro Dia Ulme 11H/11H45	Hidroginástica 11H15/12H	OTL Sénior Chamusca 11H/11H45	Centro Dia Parreira 11H15/12H
Tarde		Centro Dia Chouto 14H30/15H15		

Chamusca, 01 de Fevereiro de 2011

O Presidente da Câmara Municipal  
*Sérgio Morais da Conceição Carrinho*

**GABINETE DE DESPORTO E TEMPOS LIVRES / PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE NA 3.ª IDADE**