

DIA MUNDIAL ATIVIDADE FÍSICA

FIGUEIRÓ DOS VINHOS

4 ABRIL > 2014

Dia Aberto na Piscina municipal

Dia Aberto à Atividade Física nas Instalações do Ginásio da SCMFV,
com possibilidade de experimentar as aulas de grupo

Atividade Física no Idoso

14h30 Concentração no Pavilhão da Gimnodesportivo da Escola
EB 2+3 de Figueiró dos Vinhos

15h00 Aula de Exercício Físico

16h00 Reforço Energético

16h30 Animação com música e dança

17h00 Fim da atividade

6 ABRIL > 2014

15h00 Concentração na Praça do Município

15h30 Início da Caminhada, com passagem pelo centro histórico,
Circuito de manutenção (Centro Comunitário), Cabeço do
Peão, Fonte das Freiras, Anfiteatro da Biblioteca
Municipal (duração aprox. de 60min) com reforço
energético

16h30 Apresentação de Aeróbica (Agrupamento de Escolas de
Figueiró dos Vinhos)

16h45 Demonstração de atividades de grupo

17h15 Alongamentos

17h30 Fim da Actividade

www.cm-figueirodosvinhos.pt

Inscrições gratuitas mas obrigatórias para a
Atividade Física no Idoso e para a Caminhada.

INSCRIÇÕES

Gabinete de Atividade Física e Desporto -
Piscina Municipal

E-mail: gabdesporto@cm-figueirodosvinhos.pt

Tel: 914 143 539 / 913 085 735 / 236 551 236

Data Limite das Inscrições: 1 de Abril de 2014

