



## **Mexa-se para a vida!**

Desporto Sénior

### **Apresentação**

O Programa “Mexa-se para a Vida – Desporto Sénior”, da responsabilidade da Câmara Municipal de Torres Vedras, é um programa de promoção de estilos de vida ativos e de educação para a saúde.

É realizado em 77 núcleos distribuídos por todas as freguesias do concelho de Torres Vedras.

### **Destinatários**

Indivíduos residentes no concelho de Torres Vedras, com idade igual ou superior a 55 anos.

### **Atividades**

O programa é constituído por duas sessões de exercício por semana, com uma duração de 50 minutos cada. As sessões são orientadas por profissionais do exercício físico.

Periodicamente são organizados eventos destinados aos utentes do programa.

### **Horários**

Os horários são definidos anualmente e estão sujeitos a alterações. Poderão ser consultados na Câmara Municipal ou nas Juntas de Freguesia.

### **Calendário**

A época inicia a 1 de outubro e termina a 30 de junho. O programa é interrompido nas épocas festivas do Natal e da Páscoa.

### **Seguro de acidentes pessoais**

A Câmara Municipal de Torres Vedras possui um seguro de acidentes pessoais no âmbito do programa “Mexa-se para a Vida – Desporto Sénior”.



# CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO



Torres Vedras  
Câmara Municipal

## Inscrições

Poderão ser efetuadas nos seguintes locais:

- Juntas de Freguesia
- Câmara Municipal de Torres Vedras
- Formulário online em [www.cm-tvedras.pt/atividade-fisica/senior](http://www.cm-tvedras.pt/atividade-fisica/senior)

Para realizar a inscrição, o utente deverá ser portador do Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade e preencher a “Ficha de Inscrição” com os seus dados pessoais e de saúde.

No ato de inscrição, o utente declara a sua responsabilidade em consultar o médico de família de forma a assegurar que não tem nenhum impedimento de saúde para a prática da atividade física.

A gestão das inscrições é feita pela Área de Atividade Física da Câmara Municipal de Torres Vedras. Logo que se verifique vaga no núcleo pretendido, o utente será contactado pela Câmara Municipal de Torres Vedras. Só após este contacto poderá iniciar a frequência do programa.

## Assiduidade

O utente compromete-se a frequentar com assiduidade as sessões semanais de exercício físico. A ausência injustificada superior a dois meses implica a exclusão do programa.

## Contactos

Câmara Municipal de Torres Vedras  
Área de Atividade Física  
261 320 761  
[desporto@cm-tvedras.pt](mailto:desporto@cm-tvedras.pt)