

MANHÃS ATIVAS

AULAS DE GRUPO GRATUITAS

Notas Informativas

1. ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Odivelas - Divisão de Desenvolvimento Desportivo

2. DESCRIÇÃO E OBJETIVOS

O **Programa Manhãs Ativas**, consiste num programa, gratuito, de exercício físico composto por atividades regulares destinado a todos os munícipes, trabalhadores e estudantes do Concelho de Odivelas.

O programa inclui as seguintes aulas de grupo gratuitas:

A Mexer com Tranquilidade (dos 18 aos 67) – Pilates

A Mexer com Energia (dos 18 aos 67) – Cardiofitness

A Mexer com Força (dos 18 aos 67) – Circuito funcional

A Mexer com Estabilidade (dos 18 aos 67 anos)- Core Training

A Mexer sem Barreiras (> 18 anos) – Treino de força direcionado à população com diversidade funcional associada a deficiências e incapacidades.

Este programa tem como objetivo a promoção da saúde, o incentivo à integração da prática da atividade física nos hábitos de vida quotidiano e adoção de estilos de vida mais saudáveis a todas as idades, condições e de forma gratuita. Fomenta também a prática regular de atividade física e o desenvolvimento das aptidões, da autonomia e a qualidade de vida às pessoas com deficiência e incapacidade funcional e a prática desportiva em família com aulas de grupo destinadas a crianças e adultos.



INFORMAÇÕES e INSCRIÇÕES:
Divisão de Desenvolvimento Desportivo
219 320 990 | desporto@cm-odivelas.pt



2.1. HORÁRIOS E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

DIA	HORÁRIO	LOCAL	TIPO DE AULAS*	DESCRIÇÃO	Nº Máximo de Participantes por Aula
SÁBADOS	Das 09h00 às 09h45	Pavilhão Desportivo da Escola Básica D. Dinis	A Mexer com Tranquilidade!	Aula de Pilates e controlo postural com o objetivo de promover a correta postura e proporcionar bem-estar físico e mental.	50 Participantes
	Das 09h45 às 10h30		A Mexer com Energia!	Aula de cardiofitness e treino funcional com o objetivo de desenvolver a capacidade cardiovascular e a força.	
	Das 10h30 às 11h15		A Mexer com Tranquilidade!	Aula de Pilates e controlo postural com o objetivo de promover a correta postura e proporcionar bem-estar físico e mental.	
SEGUNDAS-FEIRAS	Das 07h00 às 07h45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Força!	Aula de Circuito Funcional que visa trabalhar um grupo de exercícios dinâmicos e diversos músculos do corpo. É um exercício de baixo impacto físico.	50 Participantes
	Das 07h45 às 08h30		A Mexer com Tranquilidade!	Aula de Pilates e controlo postural com o objetivo de promover a correta postura e proporcionar bem-estar físico e mental.	
	Das 10h30 às 11h15	Parque Multidesportivo Naide Gomes/ Pavilhão Multiusos de Odivelas (em caso de chuva)	A Mexer sem Barreiras!	Aula destinada à população com diversidade funcional associada a deficiências e incapacidades.	s/limite
TERÇAS-FEIRAS	Das 07h45 às 08h30	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Energia!	Aula de cardiofitness e treino funcional com o objetivo de desenvolver a capacidade cardiovascular e a força.	50 Participantes
	Das 10h00 às 11h30 Das 18h30 às 19h15	Parque Multidesportivo Naide Gomes/ Pavilhão Multiusos de Odivelas (em caso de chuva)	A Mexer sem barreiras!	Aula destinada à população com diversidade funcional associada a deficiências e incapacidades.	s/limite
QUARTAS-FEIRAS	Das 07h00 às 07h45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Tranquilidade Nível I	Aula de Pilates para iniciantes focada nos princípios básicos do Pilates, com respiração, alinhamento postural e ativação do core.	50 Participantes
	Das 07h45 às 08h30		A Mexer com Tranquilidade Nível II	Aula de Pilates e controlo postural nível intermédio/avançado. Os exercícios são mais desafiantes, exigindo maior consciência corporal, coordenação e força. Ideal para quem já tem prática.	
QUINTAS-FEIRAS	Das 07h00 às 07h30	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Estabilidade!	Aula de Core Training, focada no fortalecimento do core (abdominal, costas e glúteos) por meio de exercícios que melhoram a postura, o equilíbrio e a estabilidade do corpo.	50 Participantes
	Das 07h45 às 08h30		A Mexer com Energia!	Aula de cardiofitness e treino funcional com o objetivo de desenvolver a capacidade cardiovascular e a força.	
	Das 10h00 às 11h30 Das 18h30 às 19h15	Parque Multidesportivo Naide Gomes/ Pavilhão Multiusos de Odivelas (em caso de chuva)	A Mexer sem barreiras!	Aula destinada à população com diversidade funcional associada a deficiências e incapacidades	s/limite
SEXTAS-FEIRAS	Das 07h45 às 08h30	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Força!	Aula de Circuito Funcional que visa trabalhar um grupo de exercícios dinâmicos e que trabalha diversos músculos do corpo. É um exercício de baixo impacto físico.	50 Participantes



Localização do parque desportivo Naide Gomes e Pavilhão Multiusos de Odivelas



Localização da entrada para o Pavilhão da Escola Básica D. Dinis aos sábados.

3. MARCAÇÃO DAS AULAS

As aulas estarão disponíveis para marcação com uma com antecedência de 72 horas. As inscrições serão encerradas assim que forem preenchidas todas as vagas (limite de 50 vagas por aula). A admissão nas atividades será realizada por ordem de inscrição.

Caso não possa comparecer à aula marcada, solicitamos que cancele a sua marcação com, no mínimo, uma hora de antecedência, por forma a libertar a vaga para outro participante.

Recomendamos a pontualidade, para evitar a perda do conteúdo inicial da aula.

Observação: As aulas "A Mexer sem Barreiras" não requerem marcação prévia.

4 - Equipamento

Os participantes devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática de atividade física que irão realizar.

- Calças ou calções de fato treino + T-shirt;
- Ténis (não podendo realizar a atividade com o calçado da rua);
- Toalha;
- Água;
- Tapete.

5. SEGUROS

Todos os participantes devidamente inscritos estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais durante o período da aula e/ou iniciativas.

Ocorrido um acidente durante o exercício físico orientado pelo(a) professor(a), este deverá ser sempre comunicado ao(à) professor(a) antes do término da aula. O

sinistrado deverá encaminhar-se para um Hospital Público e posteriormente deverá remeter à Divisão de Desenvolvimento Desportivo (no prazo de 7 dias), os seguintes documentos:

- Relatório de urgência e exames;
- Declarações médicas;
- Prescrições/guias de tratamento;
- Faturas respetivas ao acidente.

6. PROTEÇÃO DE DADOS

Os dados pessoais solicitados para o preenchimento do formulário, serão objeto de tratamento no âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados – RGPD (Regulamento 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016), relativo à proteção das pessoas singulares e de acordo com a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.

Em caso de acidente, os dados serão transmitidos ao corretor de seguros e/ou seguradora, subcontratante da Câmara Municipal de Odivelas, para efeitos de inclusão na devida apólice de seguro. A entidade organizadora compromete-se a prestar informação aos titulares sobre quem é o subcontratante conforme RGPD.

Em caso de recolha de imagem haverá a possibilidade de difusão por transmissão da mesma, a entidade organizadora fará a publicidade no site da Câmara Municipal de Odivelas e redes sociais (facebook, twitter, instagram, youtube).

Qualquer questão relativa a dados pessoais deverá ser dirigida para o Encarregado de Proteção de Dados da Câmara Municipal de Odivelas, através dos seguintes meios: endereço eletrónico (protecaodedados@cm-odivelas.pt).

7. CONTACTOS

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO/PROGRAMA MANHÃS ATIVAS
Pavilhão Multiusos de Odivelas, Alameda Porto Pinheiro, 2675-668 Odivelas
Endereço eletrónico: desporto@cm-odivelas.pt
Contacto Telefónico: 219 320 990