

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 com Ritmo (dos 18 aos 67 anos) - Aeróbica/Dança

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 saudável a todos 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 Aula	N.º Participantes
Sábados	09:00 – 09:45	Pavilhão Desportivo da Escola Básica D. Dinis	A Mexer com Tranquilidade!	50
	10:00 – 10:45		A Mexer com Energia!	
	11:00 – 11:45		A Mexer com Tranquilidade!	
Segundas-feiras	07:00 – 07:45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Força!	50
	07:45 – 08:30		A Mexer com Tranquilidade!	
	10:30 – 11:15	Parque Multidesportivo Naide Gomes / Pavilhão Multiusos (chuva)	A Mexer sem Barreiras!	Sem limite
Terças-feiras	07:00 – 07:45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Tranquilidade!	50
	07:45 – 08:30		A Mexer com Energia!	
	10:00 – 11:30	Parque Multidesportivo Naide Gomes / Pavilhão Multiusos (chuva)	A Mexer sem Barreiras!	Sem limite
	18:30 – 19:15			
Quartas-feiras	07:00 – 07:45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Tranquilidade!	50
	07:45 – 08:30		A Mexer com Ritmo!	
Quintas-feiras	07:00 – 07:30	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Estabilidade!	50
	07:45 – 08:30		A Mexer com Energia!	
	10:30 – 11:30	Multidesportivo Naide Gomes / Pavilhão Multiusos (chuva)	A Mexer sem Barreiras!	Sem limite
	18:30 – 19:15			
Sextas-feiras	07:00 – 07:45	Pavilhão Multiusos de Odivelas	A Mexer com Ritmo!	50
	07:45 – 08:30		A Mexer com Força!	50

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

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.

A Mexer com Energia • Aula de cardiofitness e treino funcional com o objetivo de desenvolver a capacidade cardiovascular e a força.

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.

A Mexer com Estabilidade • Aula de Core Training Aula focada no fortalecimento do core (abdominais, costas e glúteos) por meio de exercícios que melhoram a postura, o equilíbrio e a estabilidade do corpo.

A Mexer com Ritmo • Aula que mistura movimentos de dança com exercícios aeróbicos (Cárdio). O objetivo é aumentar a frequência cardíaca enquanto nos movimentamos ao ritmo da música.

A Mexer sem Barreiras • Aula destinada à população com diversidade funcional associada a deficiências e incapacidades.

LOCALIZAÇÃO DAS AULAS DURANTE A SEMANA E AOS SÁBADOS:



Localização do Parque Multidesportivo 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.

Procedimentos para marcação das aulas na App Desporto ou site:

1. Aceder à Play Store (android) ou App Store (IOS) e no Pesquisar colocar Desporto Odivelas. Fazer o download da aplicação;
2. Clicar em “Recuperar Password”. Colocar o seu e-mail e clicar em “Recuperar Password”. Posteriormente irá receber um e-mail automático com uma password;
3. De seguida, faz log in com o e-mail e password criada;
4. Para marcar as aulas tem de ir ao menu Atividades – Aulas de grupo – Manhãs Ativas e irão aparecer as aulas para marcação.

Também pode efetuar a marcação das aulas clicando <https://odivelas.scl.pt/login.php>.

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

E-mail: desporto@cm-odivelas.pt

Contacto Telefónico: 219 320 990