



PROJETO “MEXA-SE MELHOR”

A Câmara Municipal de Benavente desenvolve o projeto **Mexa-se Melhor**, o qual se destina a fomentar a prática de atividade física com aulas de hidroginástica e de ginástica gratuitamente.

REQUISITOS

Este projeto destina-se aos Munícipes residentes no Concelho de Benavente, desde que sejam reformados ou pensionistas, ou então, que tenham no mínimo 65 anos de idade.

Documentos necessários no ato da inscrição (presencial):

- Cartão de Cidadão;
- Caso ainda não tenha os 65 anos de idade, será necessário apresentar o comprovativo em como é reformado/pensionista;

INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES

Sector Desporto (Piscinas de Benavente) – 263 519 682 / 968 579 439 (desporto@cm-benavente.pt)

Piscinas de Samora Correia – Secretaria – 263 519 691

AULAS / HORÁRIOS / LOCAIS

Hidroginástica

Piscinas de Benavente

3^{as} e 5^{as} feiras: Turma A – 9h15m às 10h; Turma B – 10h15m às 10h45m;

Piscinas de Samora Correia

2^{as} e 4^{as} feiras: Turma A – 9h15m às 10h; Turma B – 10h às 10h45m;

Ginástica

Centro Cultural de Benavente

4^{as} e 6^{as} feiras: Turma única – 9h15m às 10h;

Casa do Povo de Samora Correia

3^{as} e 5^{as} feiras: Turma única – 9h15m às 10h;

Casa do Povo de St^o Estêvão

2^{as} e 4^{as} feiras: Turma única – 9h30m às 10h15m;

As aulas decorrem conforme os períodos escolares e carecem de inscrição obrigatória, a cada ano letivo.

