



SAÚDE em MOVIMENTO

EXERCÍCIO FÍSICO ADAPTADO À SUA SAÚDE
GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Não fique parado, marque a sua presença!

NOVAS INSCRIÇÕES

**ENTREGUE O SEU CONTACTO NA RECEÇÃO DA C.M.L.
OU NA RECEÇÃO DO ESPAÇO JOVEM**

PARA TODOS A PARTIR DOS 40 ANOS



Lagos
Câmara Municipal

Programa “Saúde em Movimento” 2025/2026

Introdução:

A 23ª edição do Programa “Saúde em Movimento” continua a promover atividades para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos munícipes de Lagos.

Objetivos:

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes de Lagos;
Desenvolver estilos de vida saudáveis e promover o envelhecimento ativo.

População-alvo:

Todos os munícipes com idade superior a 40 anos.

Descrição:

Programa de intervenção através da prática de atividades adaptadas às condições de saúde dos participantes.

Procedimentos:

Entrevista, avaliação, prescrição de exercício de acordo com os objetivos e condição de saúde dos utentes (entregar contacto na receção da CML ou Espaço Jovem para marcação).

Atestado médico (pessoas com risco cardiovascular moderado e severo).

Termo de responsabilidade obrigatório.

Condições de participação:

Gratuito

Equipa técnica:

1 Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação - CML - Coordenação

2 Técnicos Superiores de Educação Física e Desporto- CML - Apoio nas atividades

7 Técnicos Superiores de Educação Física – Clubes do Concelho

Técnicos de Saúde

ATIVIDADES PONTUAIS - 2025/2026

Nome	Data/local
Sessão de Abertura	2 de outubro - 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Avaliações iniciais Aptidão Física Funcional	6 a 10 de outubro
Espiritualidade na 3ª idade	16 de outubro - 10:00h Auditório dos Paços do Concelho Séc. XXI GAPI - Gabinete de Apoio à Pessoa Idosa

Com. Dia Mundial da Saúde Mental	29 outubro -10:00h Auditório dos Paços do Concelho sêx. XXI Org. Equipa Comunitária de Saúde Mental
Formação técnica	19 de novembro e 19 de março - Espaço Jovem
Convívio de Natal	11 de dezembro -12:00h - Local a confirmar
Férias de Natal	22 de dezembro a 4 de janeiro
Encontro de gerações	23 janeiro e 29 de abril
Férias de Carnaval	16 e 17 de fevereiro
Olimpíadas Sénior (Encontros Desportivos Intermunicipais)	Datas a definir entre os municípios de Lagos, Portimão, Lagoa, Monchique e Silves (a partir de janeiro 2026)
Torneio de Boccia inclusivo	15 de maio – Local a definir
Férias da Páscoa	1 a 8 de abril
Sessão de Educação para a Saúde “Coração mais Saudável”	20 de maio, 10:00h Auditório Paços do Concelho Séc. XXI
Avaliações finais- Aptidão Física Funcional	3 a 7 de junho - Locais de prática
Vamos brincar no ReCreio	Data a definir em junho - Parque do Anel Verde
Convívio Final	17 de junho - Espaço Jovem

MARCHAS PASSEIO REGIONAIS (as datas e locais podem sofrer alterações)

Dia	Hora	Local	Distância
19 out	10:00h	Mama Maratona Passeio das Dunas - Quarteira	5 e 7 km
30 nov	10:00h	Alvor - Complexo Desportivo	5 e 8 km
21 dez	10:00h	Marcha do Pai Natal	5 e 9 km
11 jan	10:00h	Chinicato	6 e 8 km
18 jan	10:00h	Ayamonte	5 e 8 km
15 fev	10:00h	Marcha dos Namorados - Silves	5 e 8 Km
01 mar	10:00h	Alferce - Monchique	5 e 9 km
22 mar	10:00h	S. Brás de Alportel	5 e 10 km
10 mai	09:30h	Carrapateira - Aljezur	5 e 9 km
24 mai	09:30h	Vila do Bispo	4 e 7 km
07 jun	09:30h	Loulé	5 e 10 km

Nota: Consultar os horários de transporte nos locais de prática e nas juntas de freguesia.

ATIVIDADES REGULARES

Local	Sala atividade	Dias	Horário
Lagos	Ginásio do Espaço Jovem	2ª e 4ª	09:00h - 09:45h 09:45h - 10:30h
		2ª e 4ª	17:30h - 18:15h
		3ª e 5ª	09:15h - 10:00h 10:00h - 10:45h 16:00h - 16:45h
	Exercícios Aquáticos Piscina Municipal *	3ª e 5ª	10:45h - 11:30h
	Treino Específico de Força e Equilíbrio	1x semana (6ª)	09:15h - 11:30h
	Entrevista e Avaliação inicial	2º a 6ª	Entregar contacto na CML
Chinicato	Sede Grupo Amigos Chinicato	3ª e 5ª	17:00h - 17:45h
Sargaçal	Escola Primária	3ª e 5ª	18:00h - 18:45h
Odiáxere	Polidesportivo de Odiáxere	2ª e 4ª	14:15h - 15:00h
B. S. João	C.C. Barão de S. João	2ª e 5ª	09:30h - 10:15h
Bensafrim	Estrela Desportiva de Bensafrim	3ª e 5ª	19:00h - 19:45h
Luz	CRCD Luzense	3ª e 5ª 5ª	10:15h - 11:00h 19:30h
Espiche	Sede "ABC" Os Espichenses	3ª e 5ª	19:15h - 20:00h
Almádena	Centro Social	2ª e 4ª	18:15h - 19:00h
Portelas	Escola Primária	3ª e 5ª	09:45h - 10:30h
Vários Locais	Redescobrir a nossa Terra	6ªs	09:30h - 12:00h

Notas: +Informações nos locais de prática da "Saúde em Movimento" e na receção da CML.

Projeto Articular - Intervenção nos lares da Santa Casa da Misericórdia de Lagos, a partir de outubro.

Programa Diabetes em Movimento - Programa da Direção-Geral de Saúde para pessoas com diabetes tipo II (3x semana 90 min) - Pavilhão do CASLAS, 2ªs, 4ªs e 6ªs das 16:30h às 18:00h. Inscrições junto dos enfermeiros e médicos de família. Início a 1 de outubro 2025.