

DpT - Desporto para Todos  
JORNADA DESPORTIVA CETO  
DIA 17 DE OUTUBRO - Domingo  
Atividades gratuitas



Objetivos:

Promover e proporcionar a prática desportiva de forma recreativa, ou competitiva em forma lúdica. Visando uma população mais ativa, adotando estilos de vida saudáveis, procurando contribuir para uma melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos de todas as idades.

População Alvo:

Manhã: Adultos e jovens a partir dos 6 anos para Pádel e Ténis.

Tarde: Adultos e jovens a partir dos 6 anos para Pádel e Ténis.

A partir dos 12 anos para Caminhada e Aula de grupo.

Até aos 6 anos, as crianças acompanhadas de um adulto familiar, podem também fazer exercício e brincar no Parquinho Infantil (atrás do campo 5 de terra batida).

Atividades:

Pádel.

Mini-Ténis e Ténis.

Caminhada e Alongamentos.

Aula de Zumba, ou de Circuito.

Horário das atividades:

Manhã:

- 9:15 Caminhada de 1h com instrutor do Ginásio Palmeiras.

- 10:30 às 12:30 Ténis, Pádel e aula de Zumba.

Tarde:

- 15:15 Caminhada de 1h com instrutor do Ginásio Palmeiras.

- 16:30 às 18:30 Ténis e Pádel.

- 18:00 às 18:30 Aula de Circuito - Ginásio Palmeiras.

Inscrições:

Até 48h antes para a Secretaria do CETO.

Apoios:

A presente Jornada Desportiva CETO tem o apoio do IPDJ-Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

Venha participar!