

Plano de Atividades 2019 - 2020

Atividade	Descrição	Data	Local	Horário
Atividades "Mais Vida Ativa"	Aulas semanais de Boccia, Ginástica e Hidroginástica, para as IPSS do Concelho.	Ao longo do ano	Vários	9h às 17h
I Jornadas Desportivas MVA	I Jornadas Desportivas MVA, visam promover a prática da atividade física, o envelhecimento ativo e a socialização entre os pares.	24 de Setembro	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
Palestra "Alimentação Saudavel na Idade Sénior"	Palestra sobre alimentação saudável na idade sénior.	21 de Outubro	Casa da Cultura	10h e às 14h30
Orientação Sénior	Proporcionar o contato com a modalidade, promovendo o bem-estar e o envelhecimento ativo.	31 de Outubro	Parque da Cidade	9h às 17h
2ª Edição Liga Boccia Sénior - INATEL	2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior INATEL - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	26 de Outubro - Penafiel; 9 de Novembro - Gaia; 23 de Novembro - Porto; 7 de Dezembro - Amarante	Pavilhão Rio de Moinhos Pavilhão Gaia Pavilhão Porto Pavilhão Amarante	9h às 15h
I LIGA MVA Boccia Sénior	Jornada de abertura da 2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	14 de Novembro	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
I LIGA MVA Boccia Sénior	Segunda Jornada da 2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	5 de Dezembro	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
Comemoração Dia Internacional do Riso	Comemoração do Internacional do Riso, com a Maior Aula de Yoga do Riso para Seniores. Devemos rir o mais que pudermos, na companhia dos amigos. O riso traz bem-estar às pessoas.	20 de Janeiro	Pavilhão Rota dos Moveis	14h às 17h
I LIGA MVA Boccia Sénior	Terceira Jornada da 2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	20 de Fevereiro	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
I LIGA MVA Boccia Sénior	Segunda Jornada da 2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	26 de Março	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
I LIGA MVA Boccia Sénior	Segunda Jornada da 2ª Edição da I Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	23 de Abril	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h
Encontro de Golfe Sénior Inter-Municipal	Proporcionar um encontro de Golfe Sénior aos seniores do Programa MVA e de outros municípios vizinhos.	15 de Maio	Campo de Golfe do Aqueduto	9h às 17h
TAÇA DA LIGA MVA Boccia Sénior	2ª Edição da Taça da Liga de Boccia Sénior Equipas - Modalidade praticada pelo seniores do Programa MVA.	4 de Junho	Pavilhão Rota dos Moveis	9h às 17h