

SEMANA DO DESPORTO

CÂMARA DE LOBOS 2023



PROGRAMA

25 SET. CASA DA CULTURA

15h00 • Inauguração da Exposição **“Retrato Desportivo de Câmara de Lobos 2023”**

Disponível até 30 de setembro

Acesso livre e gratuito

Todos os visitantes podem participar num passatempo para ganhar 1 viagem de catamarã para 2 pessoas

• Apresentação **“Guia Anual de Atividade Física e Desportiva no concelho de Câmara de Lobos 2023”**

Disponibilizado em formato pdf no site oficial da Câmara Municipal de Câmara de Lobos (CMCL)

26 SET. CASA DA CULTURA

09h30 Ação de Sensibilização **“Primeiros Socorros nas Atividades Físicas e Desportivas e Suporte Básico de Vida”**

Entidade Formadora: Madeira Emergência

Participação gratuita

Inscrições e informações disponíveis a partir do dia 11 de setembro, no site da CMCL

27 SET. CASA DA CULTURA

09h30 Ação de Sensibilização **“A Importância de uma Vida Mais Ativa e Social”**

Formadora: Verónica Faria (Especialista em Gerontologia Social e Inteligência Emocional)

Acesso livre e gratuito

Termina às 10h30

PRAÇA DA AUTONOMIA

09h30 **Rastreios de Saúde**

Organização: Farmácias Lobos Mar, Moderna e Popular

Acesso livre e gratuito

Termina às 12h30

28 SET. CASA DA CULTURA

09h30 Conferência e Mesa Redonda **“Abordagem ao Regime Jurídico Aplicável aos Licenciamentos, Responsabilidades Técnicas e Seguros nas Atividades Físicas e Desportivas”**

Moderador: Marcos Abreu (Técnico de Desporto da CMCL)

Oradores: Representantes da Direção Regional de Desporto, Autoridade Regional das Atividades Económicas e Bónus Mediação de Seguros

Acesso livre e gratuito

Termina às 11h

29 SET. PRAÇA DA AUTONOMIA E JARDINS DO ILHÉU

09h30 **Jogos Seniores e Inclusivos**

Destinatários: CACI Câmara de Lobos, Centro de Dia do Estreito de Câmara de Lobos e os Programas Municipais Saúde Rural, Mais Vida e Conviver com Alegria

30 SET. JARDINS DO ILHÉU

09h30 **Insufláveis para crianças até aos 12 anos**

Acesso livre e gratuito

Termina às 12h30

ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO INSTITUCIONAL



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto



COLABORADORES



SEMANA DO DESPORTO

CÂMARA DE LOBOS 2023



PROGRAMA

30 SET. PRAÇA DA AUTONOMIA

09h00 Prova de Orientação – Cidade de Câmara de Lobos

Participação aberta a todos os interessados, de forma individual ou em equipa

Organização: Associação de Orientação da Região Autónoma da Madeira

Inscrições gratuitas, a partir do dia 11 de setembro, no site <https://aoram.pt/>

Todos os participantes podem ganhar viagens de catamarã

09h30 DIVERSOS ESPAÇOS PARA A PRÁTICA DESPORTIVA EM CÂMARA DE LOBOS

“Junta-te a Nós e Vem Praticar Desporto em Câmara de Lobos”

Oportunidade para todas as **crianças e jovens** poderem experienciar diversas modalidades desportivas

Organização: Clubes do concelho

Acesso livre e gratuito

Termina às 12h30

Baía de Câmara de Lobos (Varadouro)

- Canoagem (Associação Náutica de Câmara de Lobos)

Pavilhão do CSD Câmara de Lobos

- Ginástica (Clube Desportivo Garachico)
- Voleibol (Grupo Desportivo do Estreito)

Ginásio do Centro Comunitário Cidade Viva (Câmara de Lobos)

- Judo (Associação Cultural e Desportiva da Quinta Grande)

Campo de Futebol do Estádio de Câmara de Lobos

- Futebol (Centro Social e Desportivo de Câmara de Lobos, Associação Desportiva, Recreativa e Cultural “Os Xavelhas”, Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra e Grupo Desportivo do Estreito)

Pista de Atletismo do Estádio de Câmara de Lobos

- Atletismo (Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra e Grupo Desportivo do Estreito)

Pavilhão Gimnodesportivo de Câmara de Lobos

- Hóquei em Patins (Grupo Desportivo do Estreito) - Das 09h30 às 11h
- Futsal (Clube Escola da Torre) - Das 11h às 12h30

Anexo do Pavilhão Gimnodesportivo de Câmara de Lobos

- Muay Thai e Kickboxing (Associação Desportiva Muay Thai da Madeira)

Pavilhão da Escola do 2.º e 3.º Ciclos do Estreito de Câmara de Lobos

- Badminton (Clube Escola do Estreito)
- Ténis de Mesa (Grupo Desportivo do Estreito)

Campo Polidesportivo da Escola do 2.º e 3.º Ciclos do Estreito de Câmara de Lobos

- Andebol (Clube Escola do Estreito)

ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO INSTITUCIONAL



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto



COLABORADORES



SEMANA DO DESPORTO

CÂMARA DE LOBOS 2023



PROGRAMA

30 SET. CASA DA CULTURA

WORKSHOPS

“Adaptações do Exercício Físico às Características, Necessidades e Objetivos Individuais”

Entidade Formadora: REP-ESCOLA DE FORMAÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PROFISSIONAIS DE FITNESS

14h30 Temática 1: “**Ansiedade, Depressão e Exercício**”

Formador: João Moscão (Fundador da Escola REP, criador do curso REP e da Metodologia TOMM)

15h45 Temática 2: “**Exercício na Doença - Diabetes, Hipertensão, Cancro e Doenças Autoimunes**”

Formador: Afonso Franco (PT na Mais Clinic Studio e Especialista em Exercício Clínico)

16h30 Intervalo

17h00 Temática 3: “**Individualização do Treino em Aulas de Grupo**”

Formador: David Costa (PT no Ginásio Norte Fit e Especialista em Anatomia e Biomecânica com Resistência)

18h00 Temática 4: “**Fatores Determinantes na Performance da Corrida - Alongamentos e Calçado**”

Formador: Paulino Moreira (PT e Consultor Técnico de Atletismo e Ciclismo para Otimização da Performance)

19h00 Encerramento

Participação gratuita

Inscrições e informações disponíveis a partir do dia 11 de setembro, no site da CMCL

LARGO DO POÇO - CÂMARA DE LOBOS

20h00 Atuação Musical – Covers Acústicos “Bruna & Luís”

Acesso livre e gratuito

Termina às 21h

ORGANIZAÇÃO



PARCEIRO INSTITUCIONAL



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto



COLABORADORES

