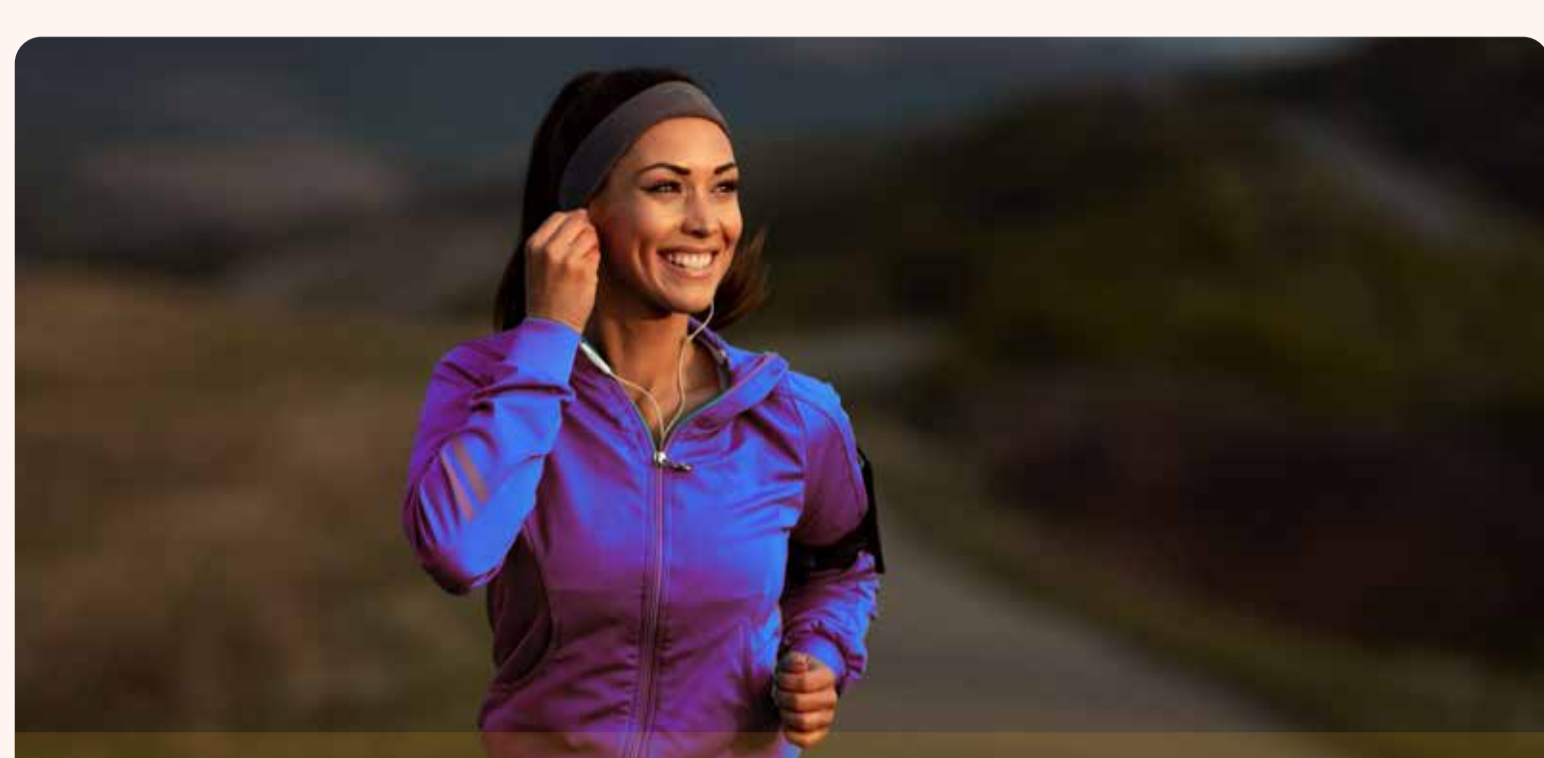


# VIVER DESPORTO

CÂMARA MUNICIPAL DO CARTAXO

MAIO 2023



## CARTAXO AVENTURA

CAMINHADA NOTURNA - ROTA DA TAPADA

6/05 sábado

21h00

Valada → Parque de Merendas

Caminhada pela Rota da Tapada com um percurso de 7 km, aproximadamente.

Valada / Porto de Muge / Valada

**PARTICIPAÇÃO GRATUITA . INCLUI SEGURO**

Inscrições até dia 4/05  
desporto@cm-cartaxo.pt

+ info 243 701 250  
- chamada rede fixa nacional -

Organização  
Câmara Municipal do Cartaxo



## DESPORTO EM FAMÍLIA

JOGOS TRADICIONAIS E JOGOS DE TABERNA

14/05 domingo

10h00 às 18h00

Quinta das Pratas

Comemorações do Dia Internacional da Família.

Jogos Tradicionais - das 10h00 às 13h00

Jogos de Taberna - das 15h00 à 18h00

**PARTICIPAÇÃO GRATUITA . INCLUI SEGURO**

Inscrições até dia 11/05  
desporto@cm-cartaxo.pt

+ info 243 701 250  
- chamada rede fixa nacional -

Organização  
Câmara Municipal do Cartaxo



## MAIO - MÊS DO CORAÇÃO

CUIDA DA TUA MÁQUINA

28/05 domingo

10h30

Pavilhão Desportivo do Inatel

Exercícios de cardio e de resistência, com foco na melhoria da capacidade cardiovascular.

**M/18 . PARTICIPAÇÃO GRATUITA . INCLUI SEGURO**

Inscrições até dia 25/05 (máximo de 30 inscrições)  
desporto@cm-cartaxo.pt

+ info 243 701 250  
- chamada rede fixa nacional -

Organização  
Câmara Municipal do Cartaxo

## PROGRAMA VIVER MAIS, VIVER MELHOR

Organizado pela Câmara Municipal do Cartaxo desde 2001, **Viver Mais, Viver Melhor** é um programa destinado a pessoas residentes no concelho do Cartaxo, com idade igual ou superior a 55 anos, que visa a promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e menos solitário. O programa é composto por uma vertente desportiva e outra sociocultural.

### ENTRE LIVROS E ARTE

Visita à Casa dos Patudos  
Museu de Alpiarça

Limite máximo de 12 participantes  
por data. Inscrições na Biblioteca  
Municipal Marcelino Mesquita.

9/05 e 23/05

9h00

Alpiarça - saída da  
Quinta das Pratas

### CAMINHADA NO ESTÁDIO

Cada participante regista  
o tempo e a distância  
percorrida

26/05

9h30

Estádio Municipal  
do Cartaxo

### MAIO MÊS DO CORAÇÃO

Pratique exercício físico  
pela sua saúde cardíaca.

29/05

10h00 / 11h00 / 15h00

Pavilhão Desportivo  
do Inatel - Cartaxo

### ENCONTRO DE BOCCIA

Encontro entre o Grupo  
Viver Mais, Viver Melhor  
e APPACDM de Santarém

30/05

14h30

Pavilhão Desportivo  
do Inatel - Cartaxo

Atividades reservadas aos participantes do Programa Viver Mais, Viver Melhor



## SEMINÁRIO MAIS LEZÍRIA

DESPORTO E TERRITÓRIO

20/05 sábado

9h00

Escola Profissional de Salvaterra de Magos

Inscrições em  
www.cimlt.eu

+ info 243 701 250  
- chamada rede fixa nacional -

Organização  
Município de Salvaterra de Magos . Comunidade Intermunicipal da Lezíria



## CANOAGEM - ETAPA 2 DE 4

27/05 sábado

9h30

Chamusca/Santarém

Inscrições em  
www.cimlt.eu

+ info 243 701 250  
- chamada rede fixa nacional -

Organização  
Município da Chamusca . Município de Santarém . Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo

## PROJETO MAIS LEZÍRIA

O Projeto Mais Lezíria nasceu da vontade da Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo e dos seus municípios associados Almeirim, Alpiarça, Azambuja, Benavente, Cartaxo, Chamusca, Coruche, Golegã, Rio Maior, Salvaterra de Magos e Santarém em unir as gentes da Lezíria através do desporto. Os grandes objetivos do projeto são, de resto, a promoção da integração social, do desenvolvimento desportivo na Lezíria, a promoção da saúde e de uma prática desportiva de qualidade, bem como, a formação para a cidadania e a melhoria de qualidade de vida.

SIGA A CÂMARA MUNICIPAL DO CARTAXO NAS REDES SOCIAIS /camaramunicipaldocartaxo



CÂMARA MUNICIPAL DO CARTAXO

www.cm-cartaxo.pt

+ INFO  
desporto@cm-cartaxo.pt

243 701 250

- chamada para rede fixa nacional -