

PROJETO FAMÍLIAS ATIVAS

O Projeto *Famílias Ativas* visa promover a prática desportiva regular, e devidamente acompanhada e supervisionada por técnicos especializados na área do desporto, saúde e bem-estar, nas famílias que, por razões socioeconómicas se encontram impossibilitadas de praticar um desporto ou atividade física com regularidade, e conseqüentemente não usufruem destes como ferramentas fundamentais para uma cidadania ativa.

Workshops de esclarecimento a realizar em ambiente escolar, com a presença de atletas de alto rendimento e de Técnicos de Desporto, Saúde e Bem-Estar, que irão esclarecer as famílias sobre a prática de atividades de Ginástica, Dança e Artes Marciais como modalidades de formação e iniciação a uma prática desportiva saudável, e fitness como modo de vida promotora da saúde e do bem-estar físico e mental.

Sessões demonstrativas das atividades físicas supramencionadas, com a participação das famílias, visando desenvolver a intergeracionalidade pelo desporto e a promoção de estilos de vida saudáveis, como instigadores de uma cidadania ativa. No âmbito deste projeto, e como incentivo ao prosseguimento de uma prática desportiva regular, será proporcionado às famílias o acesso ao Clube através da integração nas atividades já existentes, não discriminando as famílias pelo contexto socioeconómico em que integram. Este projeto dá acesso à frequência regular e semanal de um mínimo de duas sessões de ginástica, dança e outras modalidades desportivas para bebés, crianças e jovens, bem como atividades de fitness para adultos e seniores, realizadas nas instalações do Lisboa Ginásio Clube.



LISBOA
GINÁSIO
CLUBE