

**VIVA
MAIS**



**VIVER
SANTARÉM**

Atividade Física adaptada às suas necessidades!

Em 19 freguesias
de Santarém



DESPERTA PARA O DESPORTO

ÉPOCA 2025/2026

Modalidades



Dança

45min

Atividade com execução de movimentos ao ritmo da música que permitem expressar sentimentos e emoções, aumento da destreza, coordenação motora e equilíbrio através do domínio do corpo bem como, aquisição de competências espaço-temporais e noções rítmicas.



Ginástica funcional

45min

Atividade que promove o desenvolvimento da aptidão física e autonomia funcional, permitindo um aumento e melhoria da sua qualidade de vida através da simbiose estabelecida entre atividade física e as suas competências cognitivas.



Natação

45min

Atividade desportiva que permite a deslocação ou a sustentação do corpo à superfície ou dentro de água, através de movimentos coordenados (braços/pernas). Tem como principal objetivo a aprendizagem e aperfeiçoamento de quatro estilos de nado (crol, costas, bruços e mariposa).



Boccia

45/90min

Atividade desportiva de precisão, praticada em espaço interior onde são arremessadas bolas de couro, com o objetivo de as colocar o mais perto possível de uma bola branca chamada "jack" ou bola alvo. Esta modalidade pode ser disputada de forma individual, pares ou por equipas.

Modalidades



Pilates

45min

Atividade que visa um conjunto de exercícios adaptados à idade com diferentes graus de dificuldade. Estes exercícios têm como princípios a manutenção da estabilidade da coluna, um correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, a precisão, o controlo, a fluidez de movimentos e a concentração de modo a desenvolver a consciência corporal.



Movimentos aquáticos

45min

Prática de exercícios aeróbios específicos em meio aquático, utilizados para fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, entre outros, utilizando a resistência da água como regulação do seu próprio esforço/limite em ambiente alegre, confortável e seguro, com ausência de dor e diminuição do impacto articular.



Petanca

45min

Atividade desportiva praticada ao ar livre que consiste num jogo em que são lançadas um conjunto de bolas metálicas, com o objetivo de ficar o mais próximo possível de uma pequena bola de madeira (cochonette), lançada previamente por um jogador. Atividade que pode ser praticada por equipas com um número variável de jogadores, individualmente (1×1, com 3 bolas cada um), duplas (2×2, com 3 bolas cada um) ou triplas (3×3, com 2 bolas cada um).

Inscrições

NAS INSTALAÇÕES DA VIVER SANTARÉM

COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL OU PISCINAS MUNICIPAIS DO SACAPEITO

Calendarização 2025/2026

INÍCIO: 15 setembro 2025

TÉRMINO: 30 de junho 2026

INTERRUPÇÕES LETIVAS:

- 22 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026 – **Natal**
- 17 de fevereiro de 2026 – **Carnaval**
- 19 de março de 2026 – **Feriado Municipal**
- 30 de março a 10 de abril de 2026 – **Páscoa**

ATIVIDADES VIVA MAIS 2025/2026:

	Atividade
Setembro 2025	Semana Europeia do Desporto
Dezembro 2025	Festa de Natal
Janeiro 2026	Palestra
Abril 2026	Viva Mais Concelhos
Maio 2026	3º Torneio Petanca Viva Mais
	Passeio Anual (Tapada de Mafra)
Junho 2026	Festa de Encerramento

Renovações /Inscrições Viva Mais

Renovações:

25 a 29 de maio 2026

Inscrições:

a partir de 17 de junho 2026

INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO

A inscrição no Viva Mais, destina-se a alunos individuais do concelho de Santarém a partir dos 50 anos de idade ou alunos com idade inferior com doença incapacitante diagnosticada mediante apresentação de atestado médico ou declaração de invalidez.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Ficha de inscrição preenchida
- Apresentação de BI ou CC
- 1 fotografia atualizada
- Pagamento da taxa de inscrição
- Para a inscrição em atividades extra, carece a entrega do modelo 3 do IRS.

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL

De 2ª a 6ª das 08h00 às 22h30*

Sábados das 08h45 às 19h00*

Encerra: Domingos e Feriados

PISCINAS MUNICIPAIS DO SACAPEITO

De 2ª a 6ª das 08h00 às 21h30*

Sábados e Domingos das 09h00 às 14h00*

Encerra: Sábados e Domingos à tarde e Feriados

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DO COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL E PISCINAS MUNICIPAIS DO SACAPEITO

De 2ª a 6ª das 09h00 às 21h00

Sábados das 09h00 às 14h00

*os utentes devem abandonar os planos de água meia hora antes do encerramento

Freguesias parceiras:



JF Abitueiras



JF Abrã



UF Achete, Azóia de Baixo e Póvoa de Santarém



UF Azóia de Cima e Tremês



JF Alcanede



JF Alcanhões



JF Almoster



UF Cidade de Santarém



JF São Vicente do Paúl



UF Vale Figueira



UF Romeira e Várzea



UF Arneiro das Milhariças

EQUIPAMENTO

ATIVIDADES DE SOLO

Roupa e calçado confortável, adequados à estação do ano de preferência roupa desportiva e sapatilhas.

ATIVIDADES DE ÁGUA

Fato de banho (género feminino) ou calções (género masculino) justo ao corpo e sem bolsos, touca (licra ou silicone) e chinelos.

INSTALAÇÕES

Os utilizadores das instalações devem obrigatoriamente fazer o uso de equipamento adequado à prática desportiva que pretendam realizar de acordo com as condições específicas de cada instalação.

É PROÍBIDO NA PISCINA:

- A entrada a todos os utentes que não tomem banho e que não passem no lava-pés antes de entrarem para a piscina;
- O uso de qualquer tipo de maquilhagem, cremes ou produtos que podem levar à alteração da qualidade da água;
- Circular na Piscina sem calçado adequado;
- O uso de qualquer tipo de anéis brincos colares ou bijutarias;
- Mudar e depositar roupa ou calçado fora das áreas destinadas ao efeito (vestiários/balneários).

MATERIAL

O material didático é para uso exclusivo em período de aula.

NOTA: Consulte informação completa no regulamento do VIVA MAIS e das PISCINAS INTERIORES.



Gabinete de Apoio ao Utente

243 300 900 | 927 740 230
GAU@VIVERSANTAREM.PT