



VILAREALSTºANTONIO



VILAREALSTºANTONIO



VILAREALSTºANTONIO



O que é o Programa Anda+ ?

O ANDA+ é um programa da autarquia de Vila Real de Santo António para alunos com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos, com o IMC elevado e que realizem pouca ou nenhuma atividade física semanal.

A equipa é coordenada pelo professor Carlos Afonso e conta com os professores Marlene Cortez, Hugo Viegas e Tiago Cristo, na orientação das atividades práticas.

Colaboram também no projeto o Centro de Saúde de VRSA, através do diagnóstico inicial realizado aos alunos do programa, e a Universidade do Algarve- Curso de Nutrição e Dietética e Curso de Desporto, no apoio aos alunos «ANDA+» em termos de alimentação e de atividade física.



Objetivos

O principal objetivo é proporcionar aos jovens alunos oportunidades de realização de uma maior quantidade de atividade física, bem como o de promover melhores hábitos de vida relacionando atividade física, alimentação e comportamentos diários mais saudáveis.



Como aderir ?

Para aderir ao ANDA+ deverá contactar a Divisão de Desporto e Saúde da Câmara Municipal de VRSA. A adesão ao programa não implica qualquer tipo de encargo financeiro.

NOTAS:

IMC Elevado – Classificado pela escala de Cole (2000) em excesso de peso ou obesidade tendo em conta o peso, a estatura, a idade e o género.

Quantidade de Atividade Física – Considera-se «pouca atividade» quando o aluno pratica menos de 3 vezes por semana.



O que é o Programa Anda+ ?

O ANDA+ é um programa da autarquia de Vila Real de Santo António para alunos com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos, com o IMC elevado e que realizem pouca ou nenhuma atividade física semanal.

A equipa é coordenada pelo professor Carlos Afonso e conta com os professores Marlene Cortez, Hugo Viegas e Tiago Cristo, na orientação das atividades práticas.

Colaboram também no projeto o Centro de Saúde de VRSA, através do diagnóstico inicial realizado aos alunos do programa, e a Universidade do Algarve- Curso de Nutrição e Dietética e Curso de Desporto, no apoio aos alunos «ANDA+» em termos de alimentação e de atividade física.



Objetivos

O principal objetivo é proporcionar aos jovens alunos oportunidades de realização de uma maior quantidade de atividade física, bem como o de promover melhores hábitos de vida relacionando atividade física, alimentação e comportamentos diários mais saudáveis.



Como aderir ?

Para aderir ao ANDA+ deverá contactar a Divisão de Desporto e Saúde da Câmara Municipal de VRSA. A adesão ao programa não implica qualquer tipo de encargo financeiro.

NOTAS:

IMC Elevado – Classificado pela escala de Cole (2000) em excesso de peso ou obesidade tendo em conta o peso, a estatura, a idade e o género.

Quantidade de Atividade Física – Considera-se «pouca atividade» quando o aluno pratica menos de 3 vezes por semana.



O que é o Programa Anda+ ?

O ANDA+ é um programa da autarquia de Vila Real de Santo António para alunos com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos, com o IMC elevado e que realizem pouca ou nenhuma atividade física semanal.

A equipa é coordenada pelo professor Carlos Afonso e conta com os professores Marlene Cortez, Hugo Viegas e Tiago Cristo, na orientação das atividades práticas.

Colaboram também no projeto o Centro de Saúde de VRSA, através do diagnóstico inicial realizado aos alunos do programa, e a Universidade do Algarve- Curso de Nutrição e Dietética e Curso de Desporto, no apoio aos alunos «ANDA+» em termos de alimentação e de atividade física.



Objetivos

O principal objetivo é proporcionar aos jovens alunos oportunidades de realização de uma maior quantidade de atividade física, bem como o de promover melhores hábitos de vida relacionando atividade física, alimentação e comportamentos diários mais saudáveis.



Como aderir ?

Para aderir ao ANDA+ deverá contactar a Divisão de Desporto e Saúde da Câmara Municipal de VRSA. A adesão ao programa não implica qualquer tipo de encargo financeiro.

NOTAS:

IMC Elevado – Classificado pela escala de Cole (2000) em excesso de peso ou obesidade tendo em conta o peso, a estatura, a idade e o género.

Quantidade de Atividade Física – Considera-se «pouca atividade» quando o aluno pratica menos de 3 vezes por semana.

Parceiros



VILAREALSTºANTONIO



Divisão de Desporto e Saúde
Prof. Carlos Afonso

Horário dos treinos

Terças e quintas-feiras / 18h00 > 19h30
Estádio Municipal | Vila Real Sto. António

Técnicos

Prof. Marlene Cortez
Prof. Hugo Viegas
Prof. Tiago Cristo

Contactos

Complexo Desportivo de VRSA
Tel. 281 510 960 (Ext. 4511)

Parceiros



VILAREALSTºANTONIO



Divisão de Desporto e Saúde
Prof. Carlos Afonso

Horário dos treinos

Terças e quintas-feiras / 18h00 > 19h30
Estádio Municipal | Vila Real Sto. António

Técnicos

Prof. Marlene Cortez
Prof. Hugo Viegas
Prof. Tiago Cristo

Contactos

Complexo Desportivo de VRSA
Tel. 281 510 960 (Ext. 4511)

Parceiros



VILAREALSTºANTONIO



Divisão de Desporto e Saúde
Prof. Carlos Afonso

Horário dos treinos

Terças e quintas-feiras / 18h00 > 19h30
Estádio Municipal | Vila Real Sto. António

Técnicos

Prof. Marlene Cortez
Prof. Hugo Viegas
Prof. Tiago Cristo

Contactos

Complexo Desportivo de VRSA
Tel. 281 510 960 (Ext. 4511)