

# Formulário de Inscrição

Coura+Ativo (31 de março a 05 de abril de 2025)

1. Nome Completo ou Instituição

---

2. Idade

---

3. Data de Nascimento

---

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

4. Número de identificação

---

5. Contacto (Telefone)

---

6. Escolha a(s) atividade(s) em que deseja participar:

## 31 de março

- Cardio Combat (Ginásio CorpoVivo - 18:30)
- "Vem experimentar caír sobre rodas" - Patinagem (Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura - das 14h às 16h)

## 1 de abril

- Spinning (Ginásio CorpoVivo - 18:30)
- "Vamos dançar" - Dança (Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura - das 10h às 13h)
- Futebol 04, Voleibol de 3 e Boccia - (Olympics 4All- Walking Footeball - das 16:30 às 18h)

## 2 de abril

- JUMP (Ginásio CorpoVivo - 18:30)
- "Junta-te à Bola Alvo" - Boccia (Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura - das 14h às 17h) - **Centros de Dia, IPSS e Idosos**
- Basket com o Técnico Manuel (Basket Clube de Coura - das 14h às 17h)

## 3 de abril

- CrossFit (Ginásio CorpoVivo - 18:30)
- "Laços entre gerações" - Ténis de mesa e Voleibol (Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura - das 17h às 19h)
- Basket com o Técnico Manuel (Basket Clube de Coura - das 14h às 17h)
- Atividades Físicas no Meio Aquático (Jogos; atividades Lúdicas) (Clube de Natação e Cultura - das 10h às 12h)
- Basket de 03, Walking Footeball e Boccia - (Olympics 4All- Walking Footeball - 16:30 às 18h)

#### **4 de abril**

- PUMP (Ginásio CorpoVivo - 18:30)
- "Torneio da Amizade" - Badminton (Escola Básica e Secundária de Paredes de Coura - das 9h às 13h) - **Alunos do AEPC (secundário) e da EPRAMI**
- Basket com o Técnico Manuel (Basket Clube de Coura - das 14h às 17h)

#### **5 de abril**

- Apresentação da modalidade (Judo Clube Courense -das 9h às 12h)
- Estudo do Gokyo (Judo Clube Courense - Casa dos Dadores de Sangue, das 14h às 17h)
- Sala de cárddio - musculação (Ginásio CorpoVivo - das 18:30 às 19:30)
- Sessão de Ginástica Aeróbia aberta (com Vânia Coutinho - das 10h às 11h)
- Torneio de Basket (Basket Clube de Coura - das 9h às 12h)
- Open day de Futsal (Grupo Desportivo de Castanheira - das 10h às 12h)
- Ginástica Aeróbia (Denise Alexandra Cunha - das 15h às 16h)

7. Apresenta alguma condição especial de saúde que deveríamos saber?

---

8. Autoriza o uso de imagens e vídeos das atividades para fins institucionais e promocionais?

Sim / Não