



CONTRATO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO ENTRE O MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA E A CITIUS FIT – CLUBE DE FITNESS DE CERVEIRA

Considerando que:

O Município de Vila Nova de Cerveira, nos termos da alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, dispõe de atribuições no domínio dos tempos livres e desporto;

Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º, do mesmo diploma legal, à Câmara Municipal compete *“Apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município (...)”*;

Incumbe às autarquias locais *“... a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”*, conforme o disposto no artigo 6.º, n.º 1 da lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.

Nos termos do artigo 46.º da Lei n.º 5/2007, podem beneficiar de apoios ou participações financeiras por parte das autarquias locais as associações desportivas, bem como os eventos desportivos de interesse público;

Esses apoios ou participações financeiras são tituladas por contratos-programa de desenvolvimento desportivo, conforme o artigo n.º 2 do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, que estabelece o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, alterado pelas Leis n.ºs 74/2013 de 6 de setembro, 101/2017, de 28 de agosto e pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, entende-se por contrato-programa de desenvolvimento desportivo o contrato celebrado com vista à atribuição, de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos;

Podem beneficiar dos apoios as associações ou confederações de praticantes, de treinadores e de árbitros, bem como os clubes desportivos e as associações promotoras do desporto – alínea d), do artigo 3.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro;

Por deliberação camarária, de 11 de abril de 2024, foi aprovada a proposta de participação financeira de atividade de caráter anual a desenvolver pela Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, consubstanciada na participação financeira à Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, referente ao ano económico 2024;

Assim entre:





Primeiro: Município de Vila Nova de Cerveira, com o NIPC 506 896 625, neste ato legalmente representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva com os poderes conferidos para o ato por deliberação camarária de 11 de abril de 2024 conjuntamente com o disposto na alínea a), do n.º 1, do artigo 35.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, doravante designado por Município;

E

Segundo: Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, com o NIF 509 582 664 neste ato legalmente representado por Liliana Conde Ribeiro da Silva, titular do cartão de cidadão n.º 11912534 0VX6 válido até 09/07/2028 com poderes para o ato conferidos por deliberação da ata datada do dia 22/10/2022, doravante designado por CF-CFC.

É celebrado o presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, o qual se rege de acordo com o disposto nas cláusulas seguintes:

Cláusula 1.ª

(Objeto)

Constitui objeto do presente contrato a atribuição de comparticipação financeira – Apoio ao Associativismo – à execução do Programa de Atividades de Desenvolvimento da Prática Desportiva, que a CF-CFC, apresentou ao Município, referente ao ano 2024, na prática de atividades desportivas, cujo Plano de Atividades se anexa a este contrato-programa e do qual faz parte integrante.

Cláusula 2.ª

(Período de execução do contrato)

O programa de atividades desportivas tituladas pelo presente contrato-programa produz efeitos no presente ano de 2024.

Cláusula 3.ª

(Comparticipação financeira)

1. A comparticipação financeira de natureza pecuniária a prestar pelo Município à Associação é de **500,00€ (quinhentos euros)** e obedece ao seguinte plano de pagamentos:

Ano	Plano de Pagamentos
2024	1 Prestação de 500,00€ (quinhentos euros), a vencer no mês de junho.



2. A comparticipação financeira destina-se, exclusivamente à realização das atividades previstas no Plano de Atividades.

Cláusula 4.ª
(Disponibilização financeira)

A comparticipação financeira a prestar pelo Município à CF-CFC será liquidada através de transferência bancária para o IBAN PT500879018050130.

Cláusula 5.ª
(Obrigações da Associação)

1. Constituem obrigações da CF-CFC as previstas no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro com a redação dada pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.
2. Para além das previstas no número anterior a CF-CFC assume a obrigação de garantir a promoção e divulgação do Município de Vila Nova de Cerveira em todas as suas atividades e representações, bem como a divulgação do apoio atribuído pelo Município no âmbito do presente contrato programa de desenvolvimento desportivo nas diversas atividades e equipamentos utilizados.
3. A CF-CFC obriga-se, ainda, a participar nas atividades, sejam de carácter desportivo, cultural ou outra, promovidas pelo Município de Vila Nova de Cerveira sempre que lhe for solicitado.

Cláusula 6.ª
(Acompanhamento e controlo da execução do contrato)

O acompanhamento e controlo da execução do presente contrato-programa são feitos pelo município, através da Divisão de Desenvolvimento Social, Cultural e Desportivo, assistindo-lhes o direito de fiscalizar a sua execução.

Cláusula 7.ª
(Incumprimento do contrato e rescisão)

1. Constitui motivo para a rescisão do presente contrato-programa o não cumprimento de uma ou mais obrigações da CF-CFC.
2. A rescisão será comunicada por escrito à CF-CFC e implica a devolução dos montantes recebidos e constitui impedimento para a apresentação de novo pedido de apoio num período de 12 meses.

Cláusula 8.ª
(Produção de efeitos)

O presente contrato produz efeitos no ano 2024.

Cláusula 9.ª

(Entrada em vigor)

O presente contrato-programa entrará em vigor na data da sua publicação na página eletrónica do Município, no cumprimento do disposto no n.º 1, do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

Cláusula 10.ª

(Publicação)

Nos termos do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, este contrato-programa será publicado na página eletrónica do Município.

Cláusula 11.ª

(Contratação excluída)

Sem prejuízo da aplicação da Parte III do Código dos Contratos Públicos (CCP), o presente contrato fica excluído da Parte II do mesmo diploma legal, nos termos do disposto no artigo 5.º, n.º 4, alínea c).

Este contrato-programa foi feito em duplicado, ficando um exemplar para cada um dos outorgantes.

Vila Nova de Cerveira, 12 de abril de 2024

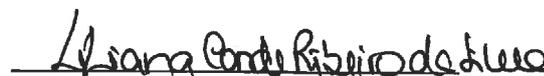
O Presidente da Câmara Municipal



CÂMARA MUNICIPAL

(Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva)

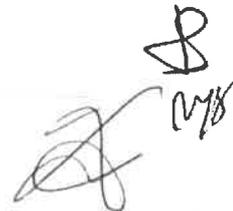
O Presidente da Direção



(Liliana Conde Ribeiro da Silva)

8.
[Handwritten signature]

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2024



A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. **Exercício físico adequado e desporto para todos** constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de uma alimentação salutar, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e as experiências atuais disponíveis mostram que a prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A pandemia reduziu substancialmente a atividade física regular das pessoas e aumentou o comportamento sedentário o que prejudicou a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Ao longo destes dois anos, o Citius Fit tem procurado promover propostas de treinos e atividades diversas, com o intuito de orientar e/ou motivar para a prática de atividade física e para a aquisição de estilos de vida saudáveis.

1. Vantagens da Atividade Física Regular

- a) Reduz o risco de morte prematura;
- b) Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- c) Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- d) Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afeta 20% da população adulta mundial;
- e) Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- f) Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- g) Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;



- h) Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- i) Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- j) Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.

2. Objetivos Estratégicos

- a) Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização;
- b) Promover a motivação para a prática da atividade física regular da população em geral, independentemente da etnia, género, idade, condição social e habilitações escolares, tendo em conta as componentes educacionais, culturais e sociais;
- c) Desenvolver a cooperação e solidariedade entre os associados, na base da realização de iniciativas relativas às suas necessidades;
- d) Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas;
- e) Tomar contacto com algumas das atividades de fitness, nomeadamente ginástica localizada, step, aeróbica, zumba fitness®, strong by zumba®, zumba kids®, dança criativa, pilates, yoga, balance, trabalho em circuito, treino funcional, treino personalizado entre outros, percebendo a importância da prática desta e de outras atividades regulares e sistematizadas associadas a uma menor mortalidade e a um aumento da longevidade média consequência da prevenção de problemas cardiovasculares, diabetes, obesidade, tabagismo, stress e hipertensão arterial, entre outros;
- f) Oferecer aos associados deste e de outros Clubes um novo e melhor serviço na área de cardiofitness e da musculação;

- g) Proporcionar formas de terapia, através de vários tipos de massagem de forma a curar traumas físicos, aliviar stress psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão;
- h) Determinar quais as necessidades nutricionais de um indivíduo através da supervisão e planificação de planos alimentares.



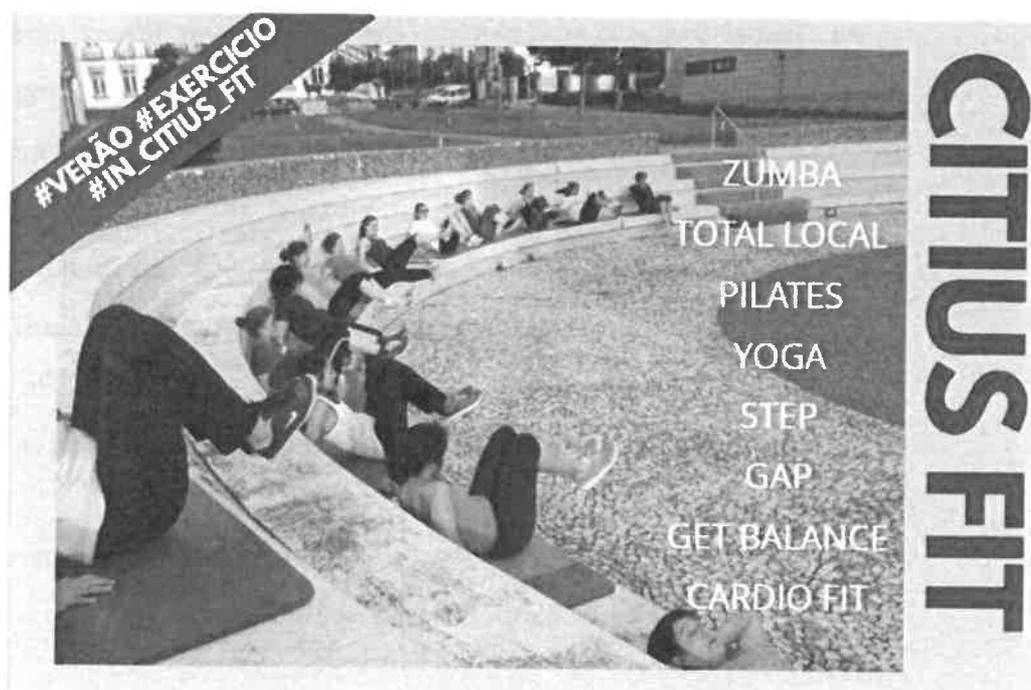
MAPA DE AULAS

Em vigor a partir de 1 outubro 2023

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00					
9:15					
10:00	YOGA 60'				YOGA 60'
10:15		PILATES 45'			
18:00	CARDIOFIT 45'	KIDS Ação & Diversão 45'	TOTAL LOCAL 45'	PILATES 45'	
19:00	TOTAL LOCAL 45'	GAP 30'	CARDIOFIT 45'	PUMP/ CORE 45'	PILATES 45'
20:00	CHALLENGE 45'	CORE 30'	ZUMBA* FITNESS 45'		

Cardio
 Tonificação
 Alta intensidade
 Corpo & Mente
 Surpresa
 Sénior
 Dance
 Kids

*Terapias/ Treinos personalizados e outros serviços mediante marcação prévia



3. Objetivos gerais

- a) Promover/organizar/dinamizar eventos socioculturais e/ou recreativos;
- b) Realizar ações desportivas e de lazer;
- c) Apoiar e colaborar com outras entidades e associações;
- d) Promover formação específica para agentes desportivos;
- e) Manter/conservar as instalações e equipamentos desportivos, recreativos e de lazer.

4. Áreas de intervenção

- a) Realização de **Open Days** para toda a população;



- b) Organização e apoio às **Atividades de Tempos Livres** em período de interrupções letivas;

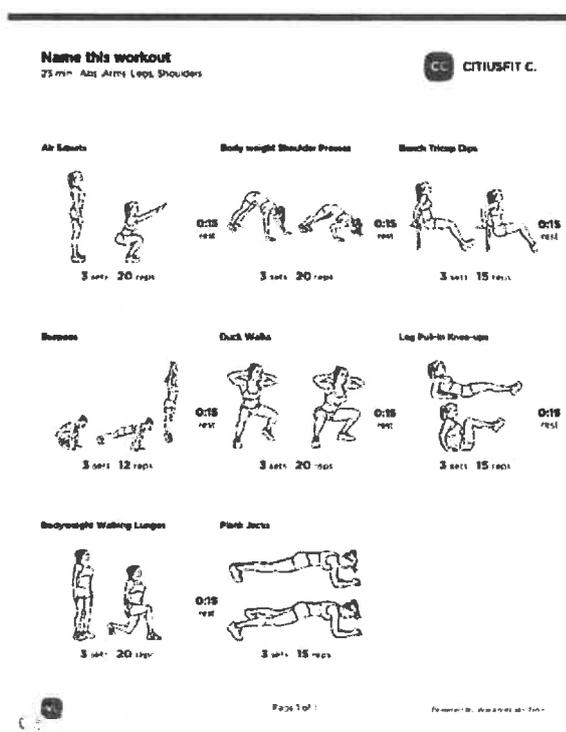




- c) Manutenção de horários de frequência semanal das aulas de grupo acima referidas para a prática de atividade física regular;



- d) Serviço de cardiofitness, musculação e treino individualizado;



- e) Promoção de aulas de ginástica de manutenção orientada para a população sénior (50 e mais anos);

- f) Realização de **terapias manipulativas** que proporcionem à população em geral a possibilidade de obter benefícios físicos e mentais;



- g) Promoção da **educação alimentar** através de acompanhamento nutricional;



- h) Realização de **atividades ao ar livre (desporto aventura)** aproveitando os recursos naturais do concelho;
- i) Realização de **caminhadas e ginástica de manutenção** nos espaços verdes de Cerveira, nomeadamente no Parque de Lazer do Castelinho abertas à população em geral, durante a primavera e o verão.





5. Plano de Atividades 2024

O Plano de Atividades tem como objetivo definir uma orientação para a prática de atividade física, tornando-a numa atitude quotidiana para a maioria das pessoas.

- a) Programa de "FORMAÇÃO DESPORTIVA";
- b) Programa de "EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO";
- c) Programa de "EXERCÍCIO E SAÚDE";
- d) Programa de "FALANDO DESPORTO E SAÚDE COM...";
- e) Programa de "APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS";
- f) Programa de "ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS";
 - a. Step;
 - b. Aeróbica;
 - c. Zumba® fitness;
 - d. Strong by zumba®;
 - e. Ginástica localizada;
 - f. G.A.P.;
 - g. Dumbbells;
 - h. Kid's & Fun;
 - i. Yoga;
 - j. Pilates;
 - k. 50+;
 - l. Treino funcional;
 - m. Trabalho em circuito;
 - n. HIIT;
 - o. Treino personalizado;



- p. Cardiofitness e musculação;
 - q. Low pressure fitness / hipopressivos;
 - r. Passeios pedestres/caminhadas;
 - s. Férias ativas.
- g) Programa de "SAÚDE E BEM-ESTAR".
- a. Osteopatia;
 - b. Fisioterapia;
 - c. Terapias manipulativas diversas;
 - d. Acompanhamento nutricional;
 - e. Avaliações físicas.

