



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 29 de maio de 2020, 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 2020;

Assim entre:



Primeiro: Município de Vila Nova de Cerveira, com o NIPC 506 896 625, neste ato legalmente representado pelo Presidente da Câmara Municipal, João Fernando Brito Nogueira com os poderes conferidos para o ato por deliberação camarária de 29 de maio de 2020 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 27/10/2017, 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 participação 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 2020, 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 2020.

Cláusula 3.ª

(Comparticipação financeira)

1. A participação 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
2020	1 Prestação de 500,00€ (quinhentos euros), a vencer no mês de junho.

2. A participação 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 caráter 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 Sociocultural e Desportiva e da Divisão Administrativa Geral, 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 2020.

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.

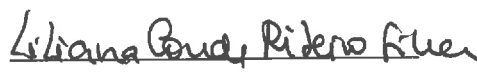
Vila Nova de Cerveira, 01 de junho de 2020

O Presidente da Câmara Municipal



(João Fernando Brito Nogueira)

O Presidente da Direção



(Liliana Conde Ribeiro da Silva)



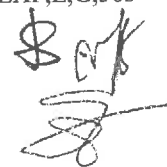
Clube de Fitness
de Cerveira
NIPC- 509582664
Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira
Tlm: 916093051/936566016 Email: citiusfit@gmail.com

Citius Fit
Clube de Fitness de Cerveira
NIPC - 509582664



Clube de Fitness de Cerveira

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2020



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.



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 afecta 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

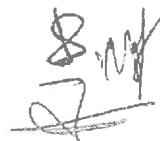
- a) Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização;
- b) Promover a motivação para a prática da atividade física regular da população em geral, independentemente da etnia, género, idade, condição social e habilitações escolares, 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®, zumba strong®, dance kids®, 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



Citius Fit

Clube de Fitness de Coimbra

NIPC - 509592664



- 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.

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 (+65 anos);
- f) Realização de terapias manipulativas (massagem) que proporcionem à população em geral a possibilidade de obter benefícios físicos e mentais;
- g) Promoção da educação alimentar através de consultas 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 2020

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";

Citius Fit

Clube de Fitness de Cerveira

NIPC - 509582664



- a. Step;
 - b. Aeróbica;
 - c. Ritmos latinos;
 - d. Zumba® fitness;
 - e. Strong by zumba®;
 - f. Ginástica localizada;
 - g. G.A.P.
 - h. Steel combat;
 - i. Dumbbells;
 - j. Dance kids;
 - k. Yoga;
 - l. 50+;
 - m. Treino funcional;
 - n. Trabalho em circuito;
 - o. HIIT;
 - p. Pilates;
 - q. Balance;
 - r. Treino personalizado;
 - s. Cardiofitness e musculação;
 - t. Low pressure fitness / hipopressivos;
 - u. Passeios pedestres/caminhadas;
 - v. Férias ativas.
- g) Programa de "SAÚDE E BEM ESTAR".
- a. Osteopatia;
 - b. Fisioterapia;
 - c. Terapias manipulativas diversas;
 - d. Acompanhamento nutricional;
 - e. Avaliações físicas.

6. Planeamento Anual

Atividades	Destinatários	Meses																
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez					
Ação de Formação	"FORMAÇÃO DESPORTIVA" Professores, Estudantes da área de Desporto, Dirigentes e Agentes Desportivos																	
Férias Ativas	"EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO" Crianças entre os 6 e os 14 anos																	
Open Day	"EXERCÍCIO E SAÚDE" População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos																	
Festas Comemorativas	Sócios Cítius Fit, amigos e familiares, população interessada																	
Cerveira Saudável	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos																	
Caminhadas	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos																	
Várias em Agenda Cultural	"APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS" Todos os interessados																	
Cítius Fit Academy	"ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS" Todos os interessados																	
Cítius Fit Wellness	"REABILITAÇÃO MOTORA / TREINO FUNCIONAL/ TERAPIAS" Todos os interessados																	


Citius Fit
Clube de Fitness de Cerveira
NIPC - 509582664

7. Anexos

**PLANO DE ATIVIDADES E
ORÇAMENTO 2020**

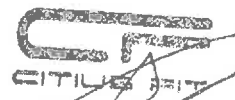
A DIREÇÃO

Em 18 de Novembro de 2019


Clube de Fitness
de Cerveira
NIPC-509582664
Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira
Tlm: 91999305 / 99999999 | email: citiusfit@gmail.com

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Em 18 de Novembro de 2019


Clube de Fitness
de Cerveira
NIPC-509582664
Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira
Tlm: 91999305 / 99999999 | email: citiusfit@gmail.com



Clube de Fitness de Cerveira

Plano e Orçamento de Atividades 2020

II - ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

CUSTOS

PROVEITOS

Designação	Valor €	Designação	Valor €
Atividades	8300	Aulas de grupo e treino funcional	25000
Comunicação	200	Serviços diversos	3500
Contabilidade	1080	Diversos subsídios/ donativos	500
Deslocações	100	Férias ativas	9000
Formação	250	Quotas	3000
Honorários	22000		
Licenças e taxas	1060		
Limpeza	2370		
Material diverso	1000		
Material desportivo	2000		
Material escritório	300		
Outros serviços	500		
Publicidade	250		
Seguros	1590		
TOTAL	41.000€	TOTAL	41.000€

Vila Nova de Cerveira, 18 de novembro de 2019.

A Presidente da Direção

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)



CITIUS FIT

Clube de Fitness
de Cerveira

NIPC- 509582664

Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira

Tlm: 010982061/99850070 e-mail: citiusfit@gmail.com

Citius Fit

Clube do Emprego de Corvoira
NIPC - 509582664

III - PLANO DE ATIVIDADES - ANO 2020

Designação	Tipologia / atividade	Data	Local	Objetivos
JANTAR CONVÍVIO	Jantar anual comemorativo da quadra de Carnaval.	1 Fev. 2020	Hotel Porta do Sol Caminha	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a dimensão cultural da época; Promover a confraternização entre os utentes e profissionais do Citius Fit.
GALA CITIUS FIT/ EVENTO SOLIDÁRIO	Demonstrações de modalidades dos Kids, Teens e alunos das aulas de grupo; Evento solidário.	4 Abr. 2020	Citius Fit/ Fórum Cultural de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> Criar situações motivadoras de interação entre todos os que compõem a comunidade Citius Fit; Angariar dinheiro e bens essenciais para a associação de defesa dos animais domésticos de Cerveira - Patas e Patas; Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.
CAMINHADA	Caminhada (organização Câmara Municipal LPCC);	3 maio 2020	Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> Participar e promover as atividades desportivas propostas pela autarquia; Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente; Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática.
FÉRIAS ATIVAS VERÃO	Atividades desportivas culturais e recreativas destinadas às crianças e jovens.	22 Jun. a 3 Jul. 2020	Vários	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens em tempos de interrupção letiva; Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.
MARCHA À MONTANHA	Atividades no âmbito do desporto aventura.	31 Jul. 2020 Outra data a definir	Cerveira Serra d'Arga	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática desportiva; Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente.
PENSAR O CORPO MOVER A MENTE	Atividades desportivas no âmbito do Corpo e da Mente; Atividades culturais de interesse artístico.	setembro de 2020	Cerveira e Tominho	<ul style="list-style-type: none"> Aproveitar as excelentes condições desportivas e naturais de Vila Nova de Cerveira e de Tominho; Incentivar as populações a praticar desporto, valorizando a saúde física e mental através de experiências saudáveis e que potenciem o interesse na participação de atividades de interesse artístico e cultural, fomentando os costumes e os valores locais e a cidadania

	Lanche convívio; Jogos tradicionais e desafios de equipa.	Out. 2020	Local a definir	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a dimensão social; • Promover a confraternização entre os utentes e os profissionais do Citius Fit.
LANCHE CONVÍVIO				
OPEN DAY/ OPEN NIGHT	Aulas abertas ao público em geral.	Out. 2020	Complexo de Piscinas	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o binómio aptidão física/ saúde através da divulgação do trabalho desenvolvido; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis; • Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenindo problemas de saúde e fomentar a componente de socialização.
DIAS DA SAÚDE/NUTRIÇÃO	Rastreios de IMC; Perímetros; Rastreios vários; Avaliação postural; Saúde Ortomolecular. Nutrição.	Out. 2020	Complexo de Piscinas	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o binómio aptidão física/ saúde; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis; • Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenindo problemas de saúde.
DEMONSTRAÇÕES	Aulas destinadas a várias faixas etárias e abertas ao público em geral.	Datas a definir	Locais a definir	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o binómio aptidão física/ saúde através da divulgação do trabalho desenvolvido; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.
À CONVERSA COM...	Formação de agentes desportivos e monitores das Férias Ativas.	Data a definir	Biblioteca Municipal	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar a todos os agentes desportivos a aquisição de novos conhecimentos.
EVENTOS de ASSOCIAÇÕES/ ENTIDADES	Participação/colaboração em eventos de outras associações ou entidades.	Diversas datas	Concelhos de Cerveira e vizinhos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas

Vila Nova de Cerveira, 18 de novembro de 2019

A Presidente da Direção

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)

